आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15, हनुमान रोड, नई दिल्ली

ओ३म्

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

सुरेन्द्र कुमार रैली

6

नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत करने का उपक्रम

बालक और युवा ही भारत के भावी कर्णधार और निर्माता होंगे। लेकिन आज हमारी इस अमूल्य सम्पत्ति को निर्ममतापूर्वक विनष्ट किया जा रहा है। अपने इस मूलधन का विनाश हम खुली आँखों से देख रहे हैं। अमेरिकी वैश्वीकरण का घातक आक्रमण हमारे बालकों और युवाओं पर ही लगातार हो रहा है।

टी.वी., मोबाइल, कम्प्यूटर, इन्टरनेट ऐसे दुर्दमनीय साधन हैं जिनके द्वारा नई पीढ़ी के निर्माण में अभूतपूर्व योगदान हो सकता था, परन्तु ये साधन तो बन्दर के हाथ में पलीते की तरह पड़ गये हैं और इनके द्वारा नयी पीढ़ी को अपसंस्कृति के जाल में बड़ी सुगमता से फँसाया जा रहा है।

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा और उससे संलग्न आर्य विद्या परिषद् ने नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत, सयमी, संवेदनशील, उत्तरदायित्वों को सहर्ष स्वीकार करने वाले नागरिक बनाने के लिए एक स्तुत्य उपक्रम हाथ में लिया है। शिष्टाचार और नैतिक शिक्षा का प्रचार और प्रसार ही उनका लक्ष्य है। उन्होंने इस विषय को लक्ष्य कर 12 भागों (कक्षा 1 से 12 तक) में व्यावहारिक और प्रभावशाली साहित्य का निर्माण किया है। इन पुस्तकों में छात्रों के शिष्टाचार और नैतिक विकास को दृष्टि में रखकर सामग्री प्रस्तुत की गयी है। छात्रों में उत्तम संस्कारों और आस्तिकता पर बल दिया गया है। इन पुस्तकों में संध्या और यज्ञ के साथ सदाचार की शिक्षा देने वाली सामग्री दी गयी है।

इन 12 पुस्तकों के लेखक व आर्य विद्या परिषद् के प्रस्तोता, श्री सुरेन्द्र कुमार रैली के धर्म, समाज और देश के प्रति सात्विक चिन्तन का ही मधुरफल है। लेखक ने प्रारंभ में ही बालकों को 12 अनिवार्य और आवश्यक बातें समझाई हैं। बालक के वैयक्तिक जीवन के साथ घर, परिवार, समाज, देश और धर्म का ज्ञान प्रश्नोत्तर शैली में कराया है। नित्यप्रति के व्यावहारिक ज्ञान से बालकों को अवगत कराया है। पुस्तक में ओ३म्, ईश्वर, वेद, वैदिक संध्या, प्रार्थना, गायत्री मन्त्र, वर्ण व्यवस्था, सत्यार्थ प्रकाश, कर्मफल, अग्निहोत्र, माँस भक्षण निषेध, त्रैतवाद, गोकरुणानिधि, मद्यपान निषेध, भारतीय दर्शन आदि विषय चर्चित हैं। दूसरे भाग में महापुरुषों के प्रेरणाप्रद चरित्र पुस्तकों की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। माता–पिता–गुरु की सेवा, अनुशासन, संयम, नमस्ते, स्वच्छता, सत्संगति, आसन प्राणायाम, एकता, श्रम, निष्ठा, शिष्टाचार, मित्रता, उत्तरदायित्व, सन्तोष, कर्तव्य परायणता, ब्रह्मचर्य, साहस, भ्रातृभाव इत्यादि सद्गुणों की शिक्षा, छोटी–छोटी कहानियों के माध्यम से, इस माला में अच्छी तरह चमक रही है। आर्य, आर्यावर्त, आर्य–समाज, गुरूकुल, डी.ए.वी., संस्कृत भाषा, इत्यादि विषयों का समावेश लेखक की सूझबूझ की दाद देता है। इन पुस्तकों का मैं हृदय से स्वागत करता हूँ। पुस्तकों की भाषा प्रांजल, शैली सुबोध और हृदयग्राही है। छपाई, साज–सज्जा नयनाभिराम हैं। मूल्य अतिअल्प है। यह पुस्तकें घर–घर पहुँचने योग्य हैं।

- **कै. देवरत्न आर्य**
प्रधान, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा

मुद्रक : एस.एन. प्रिंटर्स, 1/11807, पंचशील गार्डन, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

प्रार्थना मंत्र

ओं विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद् भद्रं तन्न आसुव।।

यजु० ।३० ।३ ।

अर्थ

हे समस्त संसार के उत्पन्न करने वाले शक्तिमान् प्रभो! हमारे समस्त दुर्गुण, दुष्कर्मों व दुर्व्यसनों को दूर करो और जो कल्याणकर गुण, कर्म व स्वभाव हो उसकी प्राप्ति कराओ।

21

जय घोष

जो बोले सो अभय–**वैदिक धर्म की जय**

मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम चंद्र की–**जय**

योगिराज श्री कृष्ण चंद्र की–**जय**

गुरुवर दंडी विरजानंद महाराज की–**जय**

ऋषिवर स्वामी दयानन्द की–**जय**

धर्म पर मर मिटने वालों की–**जय**

देश पर बलिदान होने वालों की–**जय**

भारत माता की–**जय**

गौ माता का–**पालन हो**

आर्यसमाज–**अमर रहे**

वेद की ज्योति–**जलती रहे**

ओ३म् का झंडा–**ऊँचा रहे**

हमारा संकल्प–**कृण्वंतो विश्वमार्यम्**

वैदिक ध्वनि–**ओ३म्**

सबको वैदिक अभिवादन–**नमस्ते जी।**

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

(भाग-6)

सुरेन्द्र कुमार रैली

एम.ए.,एलएल.बी

प्रेरक व शिक्षाविद्

प्रस्तोता, आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली

(1) पहला संस्करण – 2005

द्वितीय संस्करण – 2005

तृतीय संस्करण – 2006

आठवां संस्करण – 2011

मूल्य : ₹ 30.00

आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा

15 हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001

विषय सूची

आर्यसमाज के नियम

1. सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं उन सब का आदि मूल परमेश्वर है।
2. ईश्वर सच्चिदानंदस्वरूप, निराकार, सर्वशक्तिमान्, न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनंत, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वांतर्यामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्ता है, उसी की उपासना करनी योग्य है।
3. वेद सब सत्यविद्याओं की पुस्तक है। वेद का पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।
4. सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिए।
5. सब काम धर्मानुसार अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करने चाहिए।
6. संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है– अर्थात् शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना।
7. सबसे प्रीतिपूर्वक धर्मानुसार यथायोग्य बरतना चाहिए।
8. अविद्या का नाश और विद्या की वृद्धि करनी चाहिए।
8. प्रत्येक को अपनी ही उन्नति में संतुष्ट नहीं रहना चाहिए, किंतु सब की उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए।
10. सब मनुष्यों को सामाजिक सर्वहितकारी नियम पालने में परतंत्र रहना चाहिए और प्रत्येक हितकारी नियम में सब स्वतंत्र रहें।

संगठन–सूक्त

ओ३म् सं समिद्युवसे वृषन्नग्ने विश्वान्यर्य आ।
इळस्पदे समिध्यसे स नो वसून्या भर।।१।।
हे प्रभो ! तुम शक्तिशाली हो बनाते सृष्टि को।
वेद सब गाते तुम्हें हैं कीजिए धन वृष्टि को।।
संगच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।
देवा भागं यथा पूर्वे सं जानाना उपासते।।२।।
प्रेम से मिल कर चलो बोलो सभी ज्ञानी बनो।
पूर्वजों की भाँति तुम कर्त्तव्य के मानी बनो।।
समज्ञनो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेषाम्।
समानं मन्त्रमभिमन्त्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि।।३।।
हों विचार समान सब के चित्त मन सब एक हों।
ज्ञान देता हूँ बराबर भोग्य पा सब नेक हों।।
समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति।।४।।
हों सभी के दिल तथा संकल्प अविरोधी सदा।
मन भरे हों प्रेम से जिससे बढ़े सुख संपदा।।

भूमिका

शिक्षा से ही मानव जीवन का विकास होता है और इसके द्वारा मनुष्य के शरीर, हृदय तथा मस्तिष्क का विकास होता है। विद्यालयों में विभिन्न विषयों का पठन–पाठन विद्यार्थियों को अपने जीवन में सही दिशा प्राप्त करने में सहायक होता है, परन्तु उसका आत्मिक विकास, नैतिक शिक्षा के द्वारा ही संभव है, और इसी से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए मानवीय मूल्यों की शिक्षा मिलती है। आर्यसमाज का सदैव प्रयास रहा है कि इन मानव मूल्यों से विद्यार्थियों को प्रारम्भ में ही अवगत करा दिया जाये। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा से सम्बद्ध आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली ने शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की पुस्तकें बच्चों को उपलब्ध कराई हैं जिनके द्वारा उनमें अच्छे संस्कार और ईश्वर में विश्वास पैदा हो, तथा संध्या-यज्ञ आदि के साथ-साथ महापुरुषों के जीवन-चरित्र, उनकी शिक्षाएँ और सदाचार की शिक्षा देने वाली कहानियां भी सम्मिलित की गई हैं।

इन पुस्तकों में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) के वर्ष 2000 के पाठ्यक्रम को भी ध्यान में रखा है जिसमें निर्देश दिया गया है कि बच्चों में सुरुचिपूर्ण संवेदनशीलता, स्वस्थ जीवन शैली, सकारात्मक सामाजिक चेतना, परिश्रम के प्रति आदर व नैतिक मूल्यों में आस्था का समावेश होना चाहिए ताकि वह दूसरों के

विचारों को बड़ी नम्रता से समझते हुआ सद्भाव एवं विवेक से अपनी कथनी और करनी में उन्हें लाएं।

हमारा प्रयास है कि हम विद्यार्थियों में सत्य, सद्भाव, सहयोग, ईमानदारी और परिश्रम करने जैसे अनेक गुणों का उनके जीवन में समावेश कर सकें।

इन 12 पुस्तकों के लेखन में जिन-जिन महानुभावों से प्रत्यक्ष रूप से अथवा उनके लेखों, कहानियों, गीतों व भजनों आदि के माध्यम से परोक्ष रूप से सहयोग मिला है, विशेष रूप से डा० गंगा प्रसाद जी, डा० महेश वेदालंकार जी, डा० रघुवीर वेदालंकार जी, डा० कमल किशोर गोयनका जी, डा० सत्यभूषण वेदालंकार जी, श्री धर्मपाल शास्त्री जी एवं श्री यशपाल शास्त्री जी, मैं उन सबके प्रति आभार व्यक्त करता हूँ और आशा करता हूँ कि विद्यार्थी, अध्यापकवृंद और अन्य लोग इस पुस्तक को उपयोगी पायेंगे और विद्यार्थियों को सुसंस्कृत बनाकर राष्ट्रनिर्माण की सतत् पुण्यप्रक्रिया में सहयोगी होंगे।

सुरेन्द्र कुमार रैली

सुखी बसे संसार सब

सर्वे भवंतु सुखिनः
सर्वे संतु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यंतु
मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

सुखी बसे संसार सब, दुखिया रहे न कोय।
यह अभिलाषा हम सबकी, भगवन पूरी होय।।१।।
विद्या बुद्धि तेज बल, सबके भीतर होय।
दूध पूत धन धान्य से, वंचित रहे न कोय।।२।।
आपकी भक्ति प्रेम से, मन होवे भरपूर।
राग द्वेष से चित मेरा, कोसों भागे दूर।।३।।
मिले भरोसा नाम का, हमें सदा जगदीश।
आशा तेरे धाम की, बनी रहे मम ईश।।४।।
हमें बचाओ पाप से, करके दया दयाल।
अपना भक्त बनाय कर, हमको करो निहाल।।५।।
दिल में दया उदारता, मन में प्रेम अपार।
धैर्य हृदय में वीरता, सबको को दो करतार।।६।।
नारायण तुम आप हो, पाप विमोचन हार।
दूर करो दुर्गुण सभी, कर दो भव से पार।।७।।
हाथ जोड़ विनती करूँ, सुनिए कृपा निधान।
साधु-संगति, सुख दीजिए, दया नम्रता दान ।।८।।

तेरा दर सबसे प्यारा

तेरे दर को छोड़ कर किस दर जाऊँ मैं।
सुनता मेरी कौन है किसे सुनाऊँ मैं।।
जब से याद भुलाई तेरी लाखों कष्ट उठाए।
क्या जानूँ इस जीवन अंदर कितने पाप कमाए।
हूँ शर्मिंदा आपसे क्या बतलाऊँ मैं।। तेरे दर को¨
मेरे पाप कर्म ही तुझसे प्रीति न करने देते।।
कभी जो चाहूँ मिलूँ आपसे रोक मुझे वह लेते।
कैसे स्वामी आपके दर्शन पाऊँ मैं।।
है तू नाथ वरों का दाता तुझसे ही वर पाते।
ऋषि मुनी और योगी सारे तेरे ही गुण गाते।
छींटा दे दो ज्ञान का होश में आऊँ मैं। तेरे दर को¨
जो बीती सो बीती लेकिन बाकी उमर सँभालूँ।
चरणों में जो बैठ आपके गीत प्रेम के गालूँ।
जीवन भगवन् अपना सफल बनाऊँ मैं।।

शिक्षकों से

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की इस पुस्तक का उद्देश्य बच्चों में सहजभाव से अच्छे संस्कार पैदा करना है। उनमें सदाचार के प्रति निष्ठा, महापुरुषों के प्रति श्रद्धा, नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूकता एवं धार्मिक रूचि आदि गुण उत्पन्न करके उन्हें शालीन, शिष्ट, अनुशासनप्रिय और कर्त्तव्यनिष्ठ बनाना है। इसलिए शिक्षक इस विषय को ऐसी मधुर शैली से पढ़ाएं, जिससे बच्चों की इस ओर रूचि बढ़े और वह स्वतः बड़ी आतुरता से इस विषय के घण्टे के आने की प्रतीक्षा किया करें।

शिक्षक को पहले दिन से ही शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा के विषय का परिचय कराते हुए, विद्यार्थियों को इसकी उपयोगिता से अवगत करवा देना चाहिए कि शिक्षा प्राप्ति के बाद वह चाहे किसी क्षेत्र में भी कार्यरत हों, यह ज्ञान उनको उनके दैनिक जीवन में आयुभर काम आएगा।

शिक्षकों से अनुरोध है कि इस पुस्तक के पाठों को रटाने का प्रयत्न न करें। बच्चों को केवल अच्छी तरह से उदाहरण देकर बात समझा दें। परीक्षा में प्रश्न पूछने की शैली वैसी ही होगी जैसी अन्य विषयों में होती है।

सुरेन्द्र कुमार रैली

3

शिक्षक निर्देश

सामान्य ज्ञान की बीस बातें

सबसे पहले विद्यार्थियों को शिष्टाचार, लोकाचार या अंग्रेजी में जिसे हम ऐटीकेट्स और उर्दू में अदब या तमीज कहते हैं, सिखाना चाहिए। उनको समय-प्रबंधन के नियमों की जानकारी दें और जीवन में इन नियमों को पालन करने का अभ्यस्त बनाएँ, क्योंकि यह एक सफल जीवन के आधारभूत गुण होते हैं। शिक्षक अपने विवेक के अनुसार बच्चों के स्तर और योग्यता को ध्यान में रखकर उन्हें पढ़ाएँ और सिखाएँ।

(1) **प्रकृति से साक्षात्कार** : विद्यालय में सबसे छोटे बच्चों को उनके चारों ओर जो कुछ भी दिखाई देता है, उससे उन्हें अवगत कराएँ। जैसे— आकाश, सूरज, चाँद, तारे, बादल, वर्षा, पशु (कुत्ता, बिल्ली, बंदर, चूहा, खरगोश, गिलहरी, गाय, भैंस, घोड़ा, हाथी, भालू, बकरी), पक्षी (तोता, चिड़िया, तितली, कौआ, मोर, कोयल, कबूतर), जलचर (मेंढक, मछली, मगरमच्छ), पेड़, पौधे, फूल, खेत, पहाड़, नदी, तालाब, नाव इत्यादि और बताएँ कि यह सब ईश्वर ने बनाए हैं। इसके लिए इससे संबंधित छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों को भी माध्यम बनाया जा सकता है।

जय जय पिता

जय जय पिता परम आनंद दाता ।
जगदादि कारण मुक्ति प्रदाता ।। 1 ।।

अनंत और अनादि विशेषण है तेरे ।
तू सृष्टि का स्रष्टा औ धर्ता संहर्ता ।। 2 ।।

सूक्ष्म से सूक्ष्म तू है स्थूल इतना ।
कि जिसमें यह ब्रह्मांड सारा समाता ।। 3 ।।

मैं लालित व पालित हूँ पितृस्नेह का ।
यह प्राकृत संबंध है तुझसे ताता ।। 4 ।।

करो शुद्ध-निर्मल मेरी आत्मा को ।
करूँ मैं विनय नित्य सायं व प्रातः ।। 5 ।।

मिटाओ मेरे भय को आवागमन के ।
फिरूँ न जनम माता और बिलबिलाता ।। 6 ।।

बिना तेरे है कौन दीनन का बंधु।
कि जिसको मैं अपनी अवस्था सुनाता ।। 7 ।।

अमीरस पिलाओ कृपा करके मुझको ।
रहूँ सर्वदा तेरी कीर्ति को गाता ।। 8 ।।

☆☆☆

ईश्वर भक्ति में सुख

हुआ ध्यान में ईश्वर के मगन, उसे कोई क्लेश लगा न रहा।
जब ज्ञान की गंगा में नहाया, तो मन में मैल ज़रा न रहा।।
परमात्मा को जब आत्मा में, लिया देख ज्ञान की आंखों से।
प्रकाश हुआ मन में उसके, कोई उससे भेद छिपा न रहा।।
पुरुषार्थ ही इस दुनिया में, सब कामना पूरी करता है।
मन चाहा फल उसने पाया जो आलसी बनके पड़ा न रहा।।
दुखदायी हैं सब शत्रु हैं, यह विषय हैं जितने दुनिया के।
वही पार हुआ भवसागर से, जो जाल में इनके फँसा न रहा।।
यहाँ वेद-विरुद्ध जब मत फैले, पत्थर की पूजा जारी हुई।
जब वेद की विद्या लुप्त हुई फिर ज्ञान का पाँव जमा न रहा।।
यहाँ बड़े-बड़े महाराज हुए, बलवान हुए विद्वान् हुए।
पर मौत के 'केवल' पंजे से दुनिया में कोई आके बचा न रहा।।

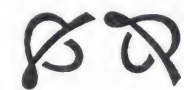
(2) **खाने-पीने की वस्तुओं का ज्ञान :** एक बार प्रकृति से साक्षात्कार हो जाने के बाद इन्हीं बच्चों को शिक्षक उन वस्तुओं का ज्ञान करवाए, जो ये बच्चे रोज खाते-पीते हैं। जैसे— रोटी, डबल रोटी, सब्जी, दाल, सलाद, फल, दूध, पानी, शरबत और उन्हें बताएँ कि यह सब उनको ईश्वर देता है। छोटे-छोटे गीतों के माध्यम से, चित्रों और खिलौनों के प्रयोग द्वारा रोचकता लाते हुए शिक्षक बच्चों को इन वस्तुओं का परिचय दे सकते हैं।

(3) **कपड़ा, मकान और विद्यालय का ज्ञान :** छोटे बच्चे जब खाने-पीने की वस्तुओं से अच्छी तरह परिचित हो जाएँ तो ऋतुओं के अनुसार जो कपड़े वह पहनते हैं, उनकी पूरी जानकारी शिक्षक को उन्हें देनी चाहिए, ताकि उन्हें सर्दी, गर्मी, वर्षा, बसंत, पतझड़, बहार से भी अवगत कराया जा सके। जिस मकान में बच्चे रहते हैं; उसके घर के कमरों, पाकशाला, स्नानागार, शौचालय, आँगन एवं छत की विस्तार से जानकारी देते हुए उन्हें उनके परिवार के सदस्यों का भी परिचय अच्छी प्रकार कराएँ। बच्चे जिस विद्यालय में पढ़ते हैं, उसका ज्ञान बच्चों को देना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय, प्रधानाचार्य एवं शिक्षक का नाम, उनकी कक्षा, पुस्तकालय तथा विद्यालयसंबंधी पूरी जानकारी देते हुए बच्चों के हृदयपटल पर निश्चयपूर्वक यह अंकित कर दें कि कपड़े, मकान, विद्यालय और पुस्तकें आदि सब ईश्वर देता है।

(4) **दिनचर्या की चर्चा :** शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी दिनचर्या के बारे में विस्तार से बताएँ और समझाएँ कि उनको कब क्या करना चाहिए और अपने दिन को उन्हें किस तरह समय - प्रबंधन के सिद्धांतों के अनुसार व्यतीत करना चाहिए।

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठना, उठते ही अपनी शय्या पर बैठ कर ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, अपना पहला कदम शय्या से नीचे रखते हुए पुनः ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, फिर दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता के चरणस्पर्श करना, अपने भाई-बहनों को व घर में अन्य लोगों को आयु के अनुसार, चरणस्पर्श या 'नमस्ते जी' कहना। उसके उपरांत शौच जाना और शौच के बाद हाथ-मुँह धोना व ताजा पानी पीना इत्यादि।

(5) **शरीर की सफाई :** बच्चों को उनके शरीर का ज्ञान देना और शरीर को साफ-सुथरा रखने की आवश्यकता पर जोर देना। उन्हें मुँह और दाँतों की सफाई के बारे में विस्तार से बताना, कुल्ला करना, दाँतों को दातुन, हाथ से मंजन अथवा ब्रश से पेस्ट इत्यादि लगा कर कैसे साफ करना है यह सिखाना चाहिए। उन्हें चॉकलेट से दाँतों को होने वाले नुकसान से भी अवश्य अवगत कराना चाहिए, क्योंकि इस आयु में माता-पिता के लाड़-प्यार से बच्चे चॉकलेट खूब खाते हैं, जो उनके दाँतों को बहुत नुकसान पहुँचाता है। शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को नीम की दातुन, हाथों की अँगूली से मंजन करने और अँगूली से मसूड़ों की मालिश करने के लाभ व पेस्ट व ब्रश के गलत प्रयोग से होने वाली हानि से भी अवगत करवाएँ और दाँतों पर कम से कम पेस्ट का प्रयोग करने की सलाह दें।

(6) **सुबह की सैर व कसरत करना :** शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को सुबह की सैर, तीव्र गति से चलने और दौड़ने के बारे में विस्तार से बताएँ कि यह सब उनके शरीर को कैसे

ज्ञान का प्रकाश

हे दयामय हम सबों को शुद्धताई दीजिए।
दूर करके हर बुराई को भलाई दीजिए।। टेक ।।
कीजिए ऐसा अनुग्रह हम पे हे परमात्मा।
हों सभासद् इस सभा के सब के सब धर्मात्मा ।।१।।
हो उजाला सब के मन में ज्ञान के प्रकाश से।
और अँधेरा दूर सारा हो अविद्या-नाश से।।२।।
खोटे कर्मों से बचें और तेरे गुण गावें सभी।
छूट जावे दुःख सारे, सुख सदा पावें सभी।।३।।
सारी विद्याओं को सीखें ज्ञान से भरपूर हों।
शुभ कर्म में होवें तत्पर दुष्ट गुण सब दूर हों।।४।।
यज्ञ-हवन से हो सुगंधित अपना भारतवर्ष देश।
वायु-जल सुखदायी होवे जाएँ मिट सारे क्लेश।।५।।
वेद के प्रचार में होवें सभी पुरुषार्थी।
होवे आपस में प्रीति और बनें परमार्थी।।६।।
लोभी कामी और क्रोधी कोई भी हम में न हो।
सर्व व्यसनों से बचें और छोड़ देवें मोह को।।७।।
अच्छी संगत में रहें और वेद-मार्ग पर चलें।
तेरे ही होवें उपासक और कुकर्मों से बचें।।८।।
कीजिए हम सबका हृदय शुद्ध अपने ज्ञान से।
मान भक्तों में बढ़ाओ अपने भक्ति-दान से।।९।।

मस्ताना योगी

भारत का कर गया बेड़ा पार वो मस्ताना योगी।
सोतों को कर गया फिर बेदार वो मस्ताना योगी।।१।।

ईंटें और पत्थर खाए, गोली से ना घबराए।
घातक से कर गया अपने प्यार वो मस्ताना योगी।।२।।

भूले थे वेद की वाणी, करते थे सब मनमानी।
वेदों का कर गया फिर प्रचार, वो मस्ताना योगी।।३।।

विधवा-उद्धार करके, शुद्धि-प्रचार करके।
दलितों पर कर गया फिर उपकार, वो मस्ताना योगी।।४।।

कोई शुभ काम न था, प्रीति का नाम न था।
कैसी बहा गया प्रेम की धार, वो मस्ताना योगी।।५।।

पापी थे पाप करते, ईश्वर से ना थे डरते।
जड़ से मिटा गया अत्याचार, वो मस्ताना योगी।।६।।

वेदों की रक्षा करके, अपना 'सत्यार्थ प्रकाश' रचके।
जाति का कर गया हल्का भार वो मस्ताना योगी।।७।।

स्वस्थ व प्रसन्न रखते हैं ! कसरत में दंड-बैठक, विभिन्न योग के आसन, व्यायाम इत्यादि की पूरी जानकारी देते हुए बच्चों का मार्गदर्शन करना चाहिए। उन्हें लोहे के डंबल, भार उठाने के व्यायाम और आधुनिक जिम के बारे में भी बताएँ और उनसे होने वाले लाभ और हानि की चर्चा भी अवश्य करें। शरीर की तेल से मालिश या हाथों से सूखी मालिश के लाभ भी उन्हें बताएँ।

(7) **नहाना :** शरीर की सफाई के क्रम में विद्यार्थी को प्रतिदिन नहाने का निर्देश देना और उससे होने वाले लाभ से अवगत करवाना। नहाने का सही तरीका क्या है, कौन से साबुन से नहाना और कितना साबुन लगाना, बालों को कैसे और किस से धोना, शैंपू इत्यादि और अप्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से होने वाले नुकसान और प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से लाभ बतलाना। स्नानागार में नल या फव्वारे के नीचे या बाल्टी से नहाने में पानी को बरबाद न करके कम से कम पानी के प्रयोग का निर्देश देना, ताकि पानी सब के लिए प्राप्त हो सके और शरीर को अधिक से अधिक मल-मलकर नहाने से लाभ भी बताना कि इससे पूरे शरीर की मालिश हो जाती है, जो अच्छी त्वचा और अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। शहरों में नहाने के लिए स्नानागार हैं तो गाँवों में कुआँ और तालाब होता है, जिसके पानी से नहाया जाता है। नहाने के बाद तौलिए का प्रयोग भी सिखाना चाहिए कि किस तरह शरीर को अच्छी तरह से रगड़कर पोंछना चाहिए।

(8) **कपड़े पहनना :** बच्चों को कपड़ों के चयन के बारे में भी विस्तार से बताना चाहिए। गर्मियों में वे कैसे वस्त्र पहनें, सर्दियों में किन वस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए और वर्षा-ऋतु के लिए

कौन से वस्त्र पहनने उचित रहते हैं ? उन्हें खादी, सूती, रेशमी और सिंथेटिक कपड़ों की जानकारी व विभिन्न प्रकार के कपड़ों के प्रयोग से होने वाले लाभ तथा हानि की पूरी जानकारी दें।

(9) **ईश्वरस्तुति, प्रार्थना व संध्या :** स्नान के उपरांत ईश्वरस्तुति, प्रार्थना या संध्या करनी चाहिए। बच्चों के स्तर और योग्यता के अनुसार उन्हें छोटे-छोटे गीतों, भजनों के माध्यम से शुरू करवा कर, गायत्री मंत्र के बाद पाँचवीं कक्षा तक आते-आते पूरी संध्या अर्थसहित स्मरण करवा देनी चाहिए।

(10) **यज्ञ करना :** संध्या के बाद यज्ञ करना चाहिए। यज्ञ क्यों और कैसे करना चाहिए ? कक्षा छह से कक्षा दस तक पहुँचते-पहुँचते प्रत्येक विद्यार्थी को दैनिक यज्ञ करना आ जाना चाहिए।

(11) **खाना :** अच्छी तरह से समझाकर विद्यार्थियों के मन में यह धारणा बैठा देनी चाहिए कि संध्या व यज्ञ के उपरांत ही उन्हें खाना खाना चाहिए। सुबह के नाश्ते में दूध, फल, अंकुरित एवं उबले हुए चने, मूंग साबुत और मौठ या अन्य पौष्टिक आहार लेना चाहिए। डबल रोटी या पराँठा इत्यादि भी कभी-कभी खा सकते हैं। दोपहर और रात के भोजन में रोटी, सब्जियों, दालों, और सलाद इत्यादि खाने की प्रेरणा देते हुए उनसे शाकाहारी भोजन के लाभ और माँसाहारी भोजन से होने वाली हानियों की विस्तार से चर्चा करनी चाहिए। बच्चों को फास्ट फूड और मैदे से बनी नूडल्स इत्यादि से परहेज करने से भी अवगत कराएँ। उन्हें अच्छी तरह से यह बता देना चाहिए कि क्योंकि – मैदा, मेदे (पेट) को खराब करता है, अतः ऐसी चीजों को कभी-कभी तो ले सकते

20

भजन

यज्ञ प्रार्थना

यज्ञरूप प्रभो हमारे भाव उज्जवल कीजिए ।
छोड़ देवें छल कपट को मानसिक बल दीजिए ।।१।।

वेद की बोलें ऋचाएँ सत्य को धारण करें।
हर्ष में हों मग्न सारे, शोक सागर से तरें ।।२।।

अश्वमेधादिक रचाएँ यज्ञ पर उपकार को।
धर्म मर्यादा चलाकर लाभ दें संसार को ।।३।।

नित्य श्रद्धा भक्ति से यज्ञादि हम करते रहें ।
रोग-पीड़ित विश्व के संताप सब हरते रहें।।४।।

भावना मिट जाय मन से पाप अत्याचार की।
कामनाएँ पूर्ण होवें यज्ञ से नर नार की ।।५।।

लाभकारी हो हवन हर प्राणधारी के लिए।
वायु जल सर्वत्र हो शुभ गंध को धारण किए।।६।।

स्वार्थभाव मिटे हमारा प्रेम-पथ विस्तार हो।
इदन्न मम का सार्थक प्रत्येक में व्यवहार हो।।७।।

हाथ जोड़ झुकाए मस्तक वंदना हम कर रहे।
नाथ करुणारूप करुणा आपकी सब पर रहे।।८।।

(10) सात्विक भोजन, शुद्ध गाय का दूध, दही, चक्की का पिसा गेहूँ, मक्खन, फल, हरी सब्जियां, बादाम, मुनक्का, शहद आदि का इस्तेमाल कीजिए। रात को कच्चे चने भिगोकर रखिए। सवेरे खाने से लाभ होता है।

(11) रोटी या अन्न खूब चबाकर खाने की आदत डालिये। जल्दी मत खाइये। खाते समय बोलिये नहीं।

(12) रात को सोते हुए दाईं या बाईं करवट सोईये। रात को हाथ मुंह धोकर सोइये। प्रभु को याद करके निश्चिन्त होकर सो जाइये। गहरी नींद आएगी।

(13) अभिमान कभी मत कीजिये। स्मरण रखो कि अभिमानी कंस, रावण आदि का नाश हुआ।

(14) सत्संग करिये। बुरे लोगों के साथ कभी न रहिये।

(15) बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, शराब आदि नशे का सेवन बिलकुल न करें।

(16) विनम्र बनिये। बुद्धि से काम लीजिये।

हैं, लेकिन नियमित भोजन में इनको लेना स्वास्थ्य के लिए बड़ा हानिकारक होता है।

बच्चों को समय पर खाना, बासी खाना न खाने, न ज्यादा गर्म न ज्यादा ठंडा खाना, खूब चबा-चबाकर खाना और खाने के बाद कुल्ला कर के हाथ-मुँह धोने की पूरी प्रक्रिया उन्हें विस्तार से समझानी चाहिए। नीचे बैठकर खाने और मेज-कुर्सी पर बैठकर खाने व पार्टियों में खाने के नियमों और तरीकों पर भी रोशनी डालनी चाहिए, ताकि बच्चे प्रत्येक दृष्टिकोण से खानपान के संबध में उचित व अनुचित का भेद ठीक से समझ सकें।

बच्चों को ठंडे-पेयों–कोकाकोला, पेप्सी, लिम्का, थम्जअप इत्यादि से होने वाली हानियों से भी अवगत करवा देना चाहिए। उन्हें विज्ञान की प्रयोगशाला में ले जा कर इन ठंडे पेयों की पी. एच. वैल्यू निकालकर दिखाएँ और तेजाब व फिनायल की पी.एच. वैल्यू निकालकर तुलना करें, जो लगभग एक ही आएगी इससे उनको यह भली-भाँति समझ में आ जाएगा कि उनके लिए क्या पीना ठीक है और क्या गलत ? ऐसे ठंडे पेय के स्थान पर बच्चों को ताजे फलों और सब्जियों के रस, दूध, लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, सत्तू इत्यादि को पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जो उनके शरीर व स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।

(12) **विद्यालय की उपयोगिता :** विद्यार्थियों को प्रसन्नता से विद्यालय में जाने के लिए उत्साहित करना चाहिए। शिक्षा की उपयोगिता उन्हें समझाते हुए उनमें निरंतर सीखने की ललक पैदा करना शिक्षक का परम कर्त्तव्य है। उदाहरण के लिए बच्चों को उन महापुरुषों की कहानियाँ सुनानी चाहिए जिन्होंने विद्याप्राप्ति

के लिए घोर प्रयत्न, तप व साधना की थी। डी.ए.वी. के संस्थापक महात्मा हंसराज के बचपन व भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की कहानियाँ इस संदर्भ मे बहुत प्रेरक हैं।

बचपन में महात्मा हंसराज अपने स्कूल से दोपहर को जब अपने घर वापस आते थे तो रास्ते में नदी के तट पर रेत बहुत गर्म होती थी, जबकि उनके पास जूते भी नहीं थे। गर्म रेत पर चलते-चलते जब उनके पैर जलने लगते थे, तो वह अपनी लकड़ी की तख्ती (उन दिनों लिखने के लिए लकड़ी की तख्ती का प्रयोग होता था) पैरों के नीचे रखकर थोड़ा-सा विश्राम करते थे और फिर गर्म रेत पर भागते थे, जब गर्म रेत पर और चलना उनके लिए असह्य हो जाता था तो वह पुनः तख्ती का प्रयोग करते थे। इतनी कठिन परिस्थितियों में उन्होंने शिक्षा-ग्रहण की थी और आज उनके द्वारा संस्थापित डी.ए.वी. विद्यालयों में लगभग दस लाख विद्यार्थी प्रतिवर्ष शिक्षा-ग्रहण कर रहे हैं।

स्वतंत्र भारत के दूसरे प्रधानमंत्री माननीय श्री लाल बहादुर शास्त्री जी बड़े गरीब परिवार से थे। उनका विद्यालय नदी के उस पार था और नाव में बैठकर उस पार विद्यालय में जाने के लिए नाविक को देने के लिए उनके पास किराए के पैसे नहीं होते थे, इसलिए वह अपना बस्ता पीठ पर बाँधकर रोज तैरकर नदी पार करते थे और इस प्रकार वे अपने विद्यालय पहुँचते थे।

इसी प्रकार की अन्य कहानियों से प्रेरित करके विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाना, उनका प्रसन्नता से विद्यालय में आना व उनमें एक नया जोश पैदा करना, शिक्षक का कर्त्तव्य है, ताकि शिक्षा-ग्रहण करके विद्यार्थी अपने विद्यार्थी जीवन में ही समाज और देश

शरीर को रगड़ कर साफ कर लीजिए। सप्ताह में 3-4 बार सरसों के तेल से शरीर की मालिश जरूर कीजिए। जैसे मशीन को तेल की जरूरत है, वैसे शरीर को मालिश की आवश्यकता रहती है।

(3) शुद्ध जल से स्नान करके शरीर को तोलिये से अच्छी तरह पोंछ डालिये। फिर ध्यान लगाकर सन्ध्या कीजिये। प्रभु से शक्ति प्राप्त कीजिए कि मेरा आज का दिन अच्छी तरह से व्यतीत हो।

(4) सन्ध्या करके किसी बाग-बगीचे में घूमने के लिये निकल जाइये। फूलों से सुगन्ध लीजिये और पक्षियों से मधुर गान सुनें। खुली हवा में व्यायाम, प्राणायम और योगासन कीजिए। योगासनों से शरीर में लचक आती है। कमर नहीं झुकती। स्फूर्ति बनी रहती है।

(5) हर किसी से मधुर बोलिए। गुस्सा कभी न करिये, गुस्सा करने से आयु घटती है।

(6) प्रभु को हमेशा याद रखिये, ओ३म् का स्मरण कीजिए सदा शुभ कर्म करिये।

(7) हमेशा खुश रहने की आदत डालिये। चिन्ता न करिये, उदास न होवें। प्रभु ने यह संसार हंसने के लिए बनाया है, रोने के लिए नहीं। जी भरकर हंसिये।

(8) अधिक से अधिक मित्र बनाइये। दुश्मन न बनाइये। हो सके तो दुश्मन को भी मित्र बनाइये।

(9) सबसे प्रीतिपूर्वक, धर्मानुसार यथायोग्य बर्ताव कीजिए नमस्ते करने की आदत डालिये।

19

दीर्घ आयु कैसे प्राप्त करें ?

मानव जीवन के लिए दीर्घ आयु (लंबी उमर) की बड़ी आवश्यकता है। सन्ध्या में हम प्रतिदिन ईश्वर से प्रार्थना करते हैं – ''जिवेम शरदः शतम्'' हम सौ साल तक जीते रहें। पर, केवल कहने मात्र से यह संभव नहीं है। इसके लिए कुछ प्रयत्न करना पड़ेगा। यदि आप दीर्घ आयु प्राप्त करना चाहते हैं तो बातों का ध्यान रखना होगा। क्योंकि दीर्घ आयु के साथ पूर्ण स्वस्थ होना भी बहुत जरूरी है। इसलिए हम सन्ध्या में प्रभु से यह भी प्रार्थना करते हैं। – ''पश्येम शरदः शतम्'' अच्छी तरह सुनते रहें। ''प्रब्रवाम शरदः शतम्'' अच्छी तरह बोलते रहें, उपदेश देते रहें। ''अदीनाः स्याम शरदाशतम्'' सौ वर्ष तक दीन न बने रहें। तो यदि हम स्वस्थ दीर्घ आयु कम से कम सौ वर्ष तक पाना चाहते है तो उसके नियम इस प्रकार है।

दीर्घआयु के नियम

(1) रात की ठीक दस बजे सोकर सवेरे चार या पांच बजे तक बिस्तर छोड़ दीजिए। आलस्य मत करिये।

(2) उठकर प्रभु को याद करिये। हाथ-मुंह धोकर कुछ जल पीकर शौच जाइये। फिर दातुन या मंजन से दांत साफ करें और स्नान आदि अच्छी तरह कीजिए। स्नान से पहले मोटे अंगोछे से

के लिए कुछ कर दिखाने की प्रेरणा ग्रहण कर लें।

शिक्षक को विद्यालय जाते हुए व विद्यालय से घर वापस आते हुए सामान्य व्यवहार के निर्देश विद्यार्थी को देने चाहिए, जिसमें सड़क पर देख-भालकर चलना, सड़क पर पड़ी वस्तुओं को ठोकर मारकर न चलना, अपने बाईं ओर चलना, साइकिल, स्कूटर, मोटरसाइकिल या कार को सीमित गति से चलाना । सिर पर हेलमेट का प्रयोग करना, रास्ते पर सीधा चलना, टेढ़े चलने की आदत से बचना, शांति से चलना, दौड़कर सड़क पार न करना, रास्ते में बतियाते या शोर मचाते हुए न चलना, आते-जाते किसी प्रकार की छेड़खानी न करना, घर से सीधा विद्यालय और विद्यालय से सीधा घर वापस जाना इत्यादि बातें विद्यार्थियों को विस्तार से समझा देनी चाहिए।

पाठशाला में जाकर अध्यापकों और साथियों को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहना और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका भी बताना चाहिए। आमतौर पर बच्चों को जब उन्हें कोई पुरस्कार मिलता है तो वह पुरस्कार देने वाले के पैरों को छूने के लिए झुकते तो हैं, लेकिन ऐसा आमतौर पर देखा गया है कि वह उसके घुटनों तक ही पहुँच कर रह जाते हैं । अतः शिक्षक को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहने का और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका व महत्त्व बच्चों को अच्छी तरह से समझाना चाहिए।

(13) विद्यालय में पढ़ना : विद्यार्थियों को कक्षा में चुपचाप अनुशासन में बैठने का अभ्यास भी शिक्षक को करवाना चाहिए। केवल बार-बार चिल्लाकर यह कहना कि 'चुप हो जाओ' अच्छे शिक्षक की पहचान नहीं है। शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश दें कि

वह विद्यालय में कभी भी उँचे स्वर में या चिल्लाकर न बोलें। हमेशा संयम में रहते हुए शांत स्वर में बातचीत किया करें। विद्यार्थी नीचे टाट पर, डेस्क पर या मेज-कुर्सी पर कैसे बैठे ? उसे सीधा बैठने का सही तरीका बताना चाहिए। उन्हें रीढ़ की हड्डी व गरदन सीधी रखकर बैठना व जितना उचित हो उतना गरदन झुका कर लिखना भी शिक्षक को सिखाना चाहिए। विद्यार्थी को लिखने-पढ़ने की जैसी आदत इस आयु में पड़ जाती है, वह जीवन पर्यंत वैसे ही करता रहता है । अतः शिक्षक को अपने विवेक द्वारा उन्हें निर्देशित करना चाहिए।

जब शिक्षक पढ़ा रहा हो तो सभी विद्यार्थी मन लगाकर पढ़ें ऐसा शिक्षक को सुनिश्चित करना चाहिए। उसके लिए शिक्षक को उन्हें सुनने की कला से भी अवगत करवाना चाहिए कि किस प्रकार विद्यार्थी को अपने कान, मन, बुद्धि और आत्मा को पूरी तरह से शिक्षक के पाठ की ओर लगाना है और यदि कुछ समझ में ना आए तो उसको पूछने में उन्हें झिझकना नहीं चाहिए और ना ही आलस्य करना चाहिए।

शिक्षक को बच्चों के श्रुतलेख की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए । आमतौर पर शिक्षक कॉपी में इतना भर लिख देते हैं कि 'श्रुतलेख सुधारो' और इसी से अपने कर्त्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। लेकिन उनको सही तरीके से वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर का लिखकर अभ्यास करवाना चाहिए और जहाँ कहीं, कभी भी विद्यार्थी द्वारा ठीक नहीं लिखा जाता तो उस विशेष अक्षर को बार-बार उससे लिखवाकर उसका लेखन ठीक करवाना चाहिए ।

विद्यार्थी को एकांत में पढ़ने और स्मरण करने कि विधि

सहयोग से एक छोटा-सा कार्य किया।

क्या छोटा, क्या बड़ा-सब काम सहयोग से होते हैं। मानव-समाज की यही एकता है। दूर क्यों जाते हैं ? खेल के मैंदान में देख लीजिए। खिलाड़ी आपस में सहयोग न करें तो क्या गेंद को गोल तक पहुँचाया जा सकता है ? इस प्रकार प्रत्येक कार्य सहयोग से करेंगे, तो हमारी जीत होगी। बाजार, दुकानें, दफ्तर, डाकघर, अस्पताल, रेलगाड़ियाँ, हवाई जहाज – क्या ये सब सहयोग के बिना ही चल सकते?

सहयोग कठिनाइयों का समाधान है। सहयोग एक सामूहिक योजना है। मनुष्य की उन्नति में भूत और वर्तमान की अनेक पीढ़ियों ने योगदान किया है। हमारे शरीर में भी हाथ, पैर, आँख, नाक, कान आदि सब अंग सहयोग करते हैं, तभी हम ठीक से रह पाते हैं।

विद्यार्थियों का संकल्प

हम परिवार में माता-पिता, भाई-बहन से पूर्ण सहयोग करेंगे। हम विद्यालय में अध्यापकों और साथियों से सहयोग करेंगे। हम नगर में पड़ोसियों और अधिकारियों से सहयोग करेंगे।

देखा आपने, सहयोग कितना उपयोगी गुण है ? सम्भव है, आप भी किसी विषय में कमजोर हों, निर्धन हों, असहाय हों। या आपका भी काम रुका पड़ा हो। उसमें देर न कीजिए, अपने साथियों का सहयोग प्राप्त कीजिए। जैसे श्रीराम ने सुग्रीव की सहायता की तो सुग्रीव का खोया हुआ राज्य उसे मिल गया। फिर सुग्रीव ने श्रीराम की सहायता की तो श्रीराम की खोई हुई सीता उन्हें मिल गई। इस प्रकार सहयोग से दोनों का भला हो गया।

स्मरण रखिये कि कोई भी मनुष्य पूर्ण नहीं है। कोई भी व्यक्ति सब कार्य अकेला नहीं कर सकता। हम तो यहाँ तक कहते हैं कि कोई व्यक्ति कोई भी काम अकेला नहीं कर सकता। उदाहरण के लिए – रोटी पकाना एक साधारण कार्य है। क्या आप समझते हैं कि आपकी माताजी ने अकेले ही रोटी पका ली ? गलत, बिल्कुल गलत। बैलों ने हल चलाया, किसान ने बीज बोया, नहर वाले ने पानी सींचा, किसान के बेटे ने रखवाली की, किसान की पत्नी और पुत्रियों ने फसल काटी, गाँव वालों ने मिलकर खलिहान बनाया, फिर गाड़ीवान, मजदूर, दुकानदार, गेहूँ छानने वाली, चक्कीवाला और न जाने किस-किसने काम किया। तब जाकर आटा आपकी रसोई में आया। लगभग इतने ही व्यक्तियों ने सब्जी उगाई, लगाई या पहुँचाई। नमक, मिर्च, मसाला, घी, बर्तन, लकड़ी आदि जुटाने वालों की भी सूची तैयार करें तो संख्या सौ से ऊपर बैठेगी। अब आप यह कभी न कहना कि मैंने अकेले ही रोटी पका ली। मैंने अकेले ही कपड़े बना लिए। वस्तुतः आपने सैकड़ों के

बतानी अत्यंत आवश्यक है। वैसे तो विषय को अच्छी तरह समझकर व स्वयं लिखकर स्मरण करना ही इसका सबसे बढ़िया तरीका है। लेकिन पाठ को बार-बार दोहराकर और उसे लिखकर भी स्मरण किया जा सकता है।

(14) **खेलना** : शिक्षक को चाहिए कि वह खेल-कूद के विविध विषयों का ज्ञान विद्यार्थियों को कराएँ, खेलों की पहचान करवानी चाहिए जिसमें फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, बैडमिंटन, खो-खो, तैराकी, एथलेटिक्स व कुश्ती इत्यादि शामिल हों । उन्हें विश्व-स्तर पर होने वाले ओलिंपिक, एशियाइ, एफ्रो-एशियाइ, कॉमनवेल्थ आदि खेल-प्रतियोगिताओं की पूरी जानकारी देकर यह भी बताएँ कि भारत ने तैराकी व एथलेटिक्स में आज तक कोई स्वर्ण पदक नहीं जीता। बच्चों को प्रेरणा दें कि वह प्रतिदिन शाम को खेलने अवश्य जाएँ। यदि वह तेज दौड़ने, कूदने का निरंतर अभ्यास करें तो हो सकता है कि एक दिन वह विश्व स्तर की प्रतिस्पर्द्धाओं में भाग लेकर देश का नाम रोशन करें।

विद्यार्थियों को खेलते समय केवल मुँह से ही नहीं, अपितु नाक से भी साँस लेने का अभ्यास करवाना चाहिए । खेलते समय सदैव रुमाल अपने पास रखना चाहिए, ताकि पसीना आने पर, उसे शरीर से साफ किया जा सके।

शिक्षक को खेल-भावना के बारे में विद्यार्थियों को विस्तार से बताना चाहिए। उन्हें जीतने पर ज्यादा खुशी या अहंकार नहीं होना चाहिए और हारने पर दुखी या हतोत्साहित भी नहीं होना चाहिए, बल्कि हारने पर उन्हें और अधिक मेहनत करके अगली

बार जीतने का प्रयास करना चाहिए । खेल-भावना के अंतर्गत खेलते समय कोई बेईमानी नहीं करनी चाहिए और खेल के किसी नियम का उल्लंघन भी नहीं करना चाहिए। यदि किसी कारणवश आपसे या निर्णायकों से कोई भूल हो गई हो और वह बात आपकी जानकारी में आ जाए तो तुरंत अभी भूल को स्वीकार करके भूल-सुधारकर लेना चाहिए । खेल में कोई भी जीते या हारे लेकिन खेल-भावना की सदैव विजय होनी चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा विद्यार्थियों के मन में अच्छी तरह बैठा दें।

(15) **घर वापिस जाना :** शिक्षक को चाहिए कि वह विद्यार्थियों को अपने घर में जो व्यवहार उन्हें करना है, उसके बारे में भी बताएँ। जब विद्यार्थी विद्यालय से घर वापस जाएँ तो माता-पिता सहित घर में सभी का अभिवादन करें। घर के विभिन्न कार्यों में यथाशक्ति सहयोग करें। यदि माता-पिता या घर का कोई भी सदस्य कोई काम कहता है तो उसे सहर्ष करने को उद्धत रहें। ना-नुकर या बहानेबाजी कभी न करें। घर में कोई बीमार हो जाए तो उसका विशेष ध्यान रखें और जितना संभव हो सके तन-मन से उसकी सेवा करें। घर में माता-पिता की सेवा करना और उनकी आज्ञानुसार कार्य करना ही उनकी भक्ति है।

(16) **मनोरंजन :** आज कल घर में मनोरंजन का अर्थ रेडियो, टेप रिकॉर्डर सुनना या टी. वी. देखना मात्र ही रह गया है। शिक्षकों को चाहिए कि वह टी.वी. कार्यक्रमों को देखने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें। विद्यार्थियों को कितना और क्या देखना चाहिए और क्या नहीं देखना चाहिए, उसकी पूरी जानकारी उनको समय-समय पर देते रहना चाहिए। शिक्षक उन्हें प्रेरित करें

अध्यापक ने चेतावनी दी – मुझे भय है कि यदि आप लोगों ने अपने-अपने कमजोर विषयों की कमी दूर न की तो एक-एक विषय में इतने योग्य होते हुए भी आप लोग वार्षिक परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो सकते हो। अतः दिन-रात एक करके परिश्रम करो।

परिणाम और चेतावनी सुनकर तीनों को चिन्ता हुई। संयोगवश तीनों ही निर्धन थे। ट्यूशन रखना किसी के लिए सम्भव न था। बहुत सोच-विचार के पश्चात् तीनों को एक उपाय सूझा। क्यों न हम परस्पर सहयोग करके पढ़ें-पढ़ाएँ और एक दूसरे की सहायता से अपनी-अपनी कमजोरी दूर कर लें। बालकृष्ण ने कहा, "मैं अंगरेज़ी में तुम्हारी सहायता करूँगा।" अशोक ने कहा, "मैं हिन्दी में तुम्हारी सहायता करूँगा।" मुरारी ने कहा, "मैं गणित में तुम्हारी सहायता करूँगा।"

इस प्रकार तीनो छात्र आपसी सहयोग से पढ़ते-पढ़ाते रहे। न केवल अपनी-अपनी कमजोरी दूर हो गई, अपितु वे अपनी श्रेणी में क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय रहे।

विद्यार्थियों ! सहयोग बहुत बड़ी चीज है। इसमें बड़ी शक्ति है।

सहयोग से कमजोर भी बलवान बन जाते हैं।
सहयोग से असहायों को सहायक मिल जाते हैं।
सहयोग से असफलताएँ सफलता में बदल जाती हैं।
सहयोग से अच्छे और सच्चे मित्र मिल जाते हैं।
सहयोग से हम जीवन में ऊँचे उठ जाते हैं।
सहयोग के सम्मुख कोई भी कार्य असम्भव नहीं।

18
महान् गुण : सहयोग

एक विद्यालय में तीन विद्यार्थी बालकृष्ण, अशोक और मुरारी थे। दशम 'ब' कक्षा में पढ़ते थे। यह घटना नवम्बर मास की है। कक्षा अध्यापक ने उस दिन अर्धवार्षिक परीक्षा का परिणाम सुनाते हुए कहा :

बालकृष्ण ! तुम अंग्रेज़ी में सर्वप्रथम हो, किन्तु हिन्दी में बुरी तरह फेल हो और गणित में भी कमजोर हो।

अशोक ! तुम हिन्दी में सर्वप्रथम हो, किन्तु अंग्रेज़ी में बुरी तरह से फेल हो और गणित में भी कमजोर हो।

मुरारी ! तुम गणित में सर्वप्रथम रहे हो, किन्तु हिन्दी में बुरी तरह फेल हो और अंग्रेज़ी में भी कमजोर हो।

कि वह अपने खाली समय में अपनी रुचि के अनुसार ड्राइंग, पेंटिंग, क्ले मॉडलिग, किसी संगीत वाद्य यंत्र को बजाने, भजन व गीत गाने और कविता-कहानी लिखने का निरंतर अभ्यास करते रहें, ताकि मनोरंजन के साथ-साथ कुछ सृजनशील और रचनात्मक कार्य भी वे कर सकें; क्योंकि यह उनके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा देगा।

(17) **समाज-सेवा :** शिक्षक विद्यार्थियों को समाज के प्रति उनके कर्त्तव्य का बोध भी कराएँ। उन्हें सचेत करें कि वह अपने घर के आस-पास गंदगी न फैलने दें। यदि सफाई नहीं रहती तो संबंधित अधिकारियों को पत्र लिखें और जितनी भी जन-सुविधाएँ उपलब्ध हों सकें, उन्हें दिलवाने का प्रयत्न करें।

विद्यार्थियों को इसके लिए भी प्रेरित करें कि उनके घर में काम करने वाला या घर के आस-पास यदि कोई अनपढ़ है तो उसे वे कम से कम कुछ पढ़ना-लिखना तो सिखा दें । यदि हमारे सभी विद्यार्थी यह कार्य करने लगेंगे तो देश से निश्चय ही निरक्षरता समाप्त हो जाएगी। विद्यार्थियों को चाहिए कि समाज में रहते हुए वह गांधी जी के तीन बंदरों को कभी न भूलें । अपने मुँह से किसी की बुराई न करें, गाली-गलौच या अभद्र भाषा का प्रयोग कभी भी न करें। अपने कानों से किसी की बुराई, चुगली या लड़ाई-झगड़े की बात ना सुनें और न ही अपनी आँखों से बुरा देखें अर्थात् किसी की बुराई पर ध्यान न दें, अपितु उसमें यदि कोई अच्छाई है तो उसको अवश्य ग्रहण करें।

(18) **देश-सेवा :** विद्यार्थियों को देश-सेवा के लिए भी

निरंतर प्रेरित करना शिक्षक का कर्त्तव्य है। यदि कोई विद्यार्थी अपने आस-पास किसी एक अति निर्धन और असहाय व्यक्ति की मदद या सेवा करता है तो यह उसकी देशभक्ति की सबसे बड़ी पहचान है। विद्यार्थी अपने घर के पास किसी भी हस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में जाकर जरूरतमंदों की सेवा कर सकता है। निर्धन रोगियों को खाना या फल आदि बाँट सकता है। वह यह काम अपने जन्मदिन पर या विभिन्न त्योहारों के अवसर पर करके देश-सेवा का पुनीत कार्य कर सकता है।

(19) **पर्यावरण की रक्षा :** शिक्षक विद्यार्थियों को पर्यावरण की रक्षा हेतु प्रेरणा दे। उन्हें प्रेरित करे कि प्रत्येक विद्यार्थी वर्ष में कम से कम एक बार अपने जन्मदिन पर किसी सार्वजनिक जगह पर नीम, पीपल, जामुन, अमलतास इत्यादि का एक पेड़ अपने हाथों से अवश्य लगाए और वर्ष भर उसकी देखभाल करता रहे ताकि सुंदर पर्यावरण का निरंतर निर्माण होता रहे । विद्यार्थी को चाहिए कि वह ध्वनि (शोर) के पर्यावरण का भी ध्यान रखें और अपना स्टीरियो, रेडियो, टी.वी. बहुत कम, जितनी कि सुनने के लिए पर्याप्त हो उतनी आवाज में बजाएँ। स्वास्थ्य और पर्यावरण की रक्षा हेतु सिगरेट-बीड़ी न पिएँ । पान मसाला, तंबाकू का कभी सेवन न करें। उन्हें समझाएँ कि कागज भी पेड़ों से बनता है, अतः जितनी आवश्यकता हो, उतना ही कागज का प्रयोग करें और बिना कारण इसे बरबाद न करें। बिजली, पानी, पेट्रोल इत्यादि का भी उतना ही प्रयोग करें जितनी आवश्यकता हो। किसी भी वस्तु का दुरुपयोग न करने से पर्यावरण सुरक्षित

(2) जो काम बड़ों ने एक बार बता दिया, उसे बार-बार कहने और याद दिलाने की आवश्यकता न पड़े।

(3) काम को मन से करो। लगन से करो। अपना समझ कर करो।

(4) यदि कहीं कुछ बात समझ में नहीं आती तो काम को छोड़ मत दो। काम देने वाले से पूछ लो।

(5) यदि रास्ते में कोई विघ्न आ गया है तो उसका उपाय करो। विघ्न से हार मानकर काम को मत त्याग दो।

(6) काम को तब तक करते रहो, जब तक पूरा न हो जाए। काम जितना भी कठिन होगा, उसके पूर्ण होने पर तुम्हें उतनी ही अधिक प्रसन्नता होगी।

एक कहावत प्रसिद्ध है कि 'काम प्यारा है, चाम नहीं।' मनुष्य के शरीर की चमड़ी कितनी भी सुन्दर क्यों न हो; यदि उसके काम सुन्दर नहीं तो उसे कोई प्यार नहीं करेगा। इसके विपरीत यदि किसी का शरीर सुन्दर नहीं पर उसका आचार, व्यवहार और गुण सुन्दर हैं, तो उसका सब आदर करेंगे। क्या तुमने ऋषि अष्टावक्र की कहानी नहीं सुनी ? उसका शरीर आठ जगह से टेढ़ा था, किन्तु वह इतना विद्वान् था कि राजा जनक की सारी सभा ने उसे अपना गुरू स्वीकार किया था।

अपना उत्तरदायित्व नहीं निभाया।

विद्यार्थियों ! ध्यान रखो कि ऐसा अभागा दिन तुम्हारे जीवन में कभी न आने पाए। तुम्हें कभी भी शर्म से आँखें नीचीं न करनी पड़ें। तुम्हें एक बार भी कोई 'आलसी' या 'निकम्मा' न कह सके। एक दिन भी अध्यापक यह न कह पाएँ कि तुमने अपना काम पूर्ण नहीं किया। इसी प्रकार जब कभी भी पिताजी तुम्हें कोई कार्य सौंपकर जाएं तो उनके लौटकर आने तक वह कार्य यदि तुमने पूरा कर दिया तो जो प्रसन्नता उन्हें मिलेगी वह अर्वणीय है। उनका रोम-रोम तुम्हें आशीर्वाद देगा।

बचपन से ही उत्तरदायित्व निभाने का अभ्यास करो। मत समझो कि अभी तुम छोटे हो। कभी न कहो कि बच्चों का काम तो खेलना-खाना है और खेल में भी तो उत्तरदायित्व निभाना चाहिए और अपनी टीम को जिताने का भरसक प्रयत्न करना चाहिए। यदि हँसते–खेलते हुए तुम अपना उत्तरदायित्व न समझ लोगे तो धक्के और ठोकरें खाकर सीखना पड़ेगा। बिना उत्तरदायित्व निभाए तुम शान से जी नहीं सकते।

शायद तुम पूछोगे कि हम अपना उत्तरदायित्व कैसे निभाएँ ? सरल सा नियम है कि :

(1) सबसे अच्छी बात तो यह है कि बिना किसी के कहे आप स्वयं अनेक काम अपने-आप करने की आदत डालें।

रहता है। ऐसा ज्ञान प्रत्येक शिक्षक को अपने विद्यार्थी को देना चाहिए ।

(20) **रात को सोने से पहले** : शिक्षक विद्यार्थी को यह अच्छी तरह समझा दें कि जल्दी सोना और जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। अतः देर रात तक नहीं जागना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से अगले दिन की दिनचर्या पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अतः विद्यार्थी को रात्रि दस बजे तक सो जाना चाहिए।

सोने से पहले माता-पिता की चरण वंदना करना, दिन में अपने द्वारा किए गए सभी कार्यों का आकलन करना और दिन-भर में जहाँ कहीं भी कोई गलती हुई हो, उसका अपने आप निरीक्षण करना और उसको फिर दुबारा ना दोहराने का संकल्प लेकर, ईश्वर को स्मरण करते हुए सो जाना। शिक्षक विद्यार्थी को बताएँ कि कभी भी मुँह ढ़ककर नहीं सोना चाहिए और सोते समय नाक से ही साँस लेना चाहिए ।

उपर्युक्त बीस सामान्य-ज्ञान की बातों को विद्यालय के सबसे छोटे बच्चों को यदि छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों के माध्यम से पढ़ाया जाए तो वह इन्हें प्रसन्नता व तीव्र गति से सीखते हैं। अतः शिक्षक को पढ़ाई में इनका भरपूर प्रयोग करना चाहिए।

4

प्रार्थना

सब मेरे मित्र हों

ओ३म् अभयं मित्रादभयमित्रादभयं ज्ञातादभयं परोक्षात्।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु।।

अथर्व० का० 19 सू० 15 मं० 6।।

अर्थ

हे जगत्पते ! हमें मित्र से भय न हो। शत्रु से भय न हो। जाने हुए पदार्थ से भय न हो। अनजाने पदार्थ से भय न हो। हमें रात्रि में भय न हो। दिन में भय न हो। सब दिशाओं में मेरे मित्र हों।

अपने कर्तव्य के प्रति सदा जागरूक रहो। जो काम तुम्हें सौंपा गया है उसे पूर्ण करके ही रुको। न बाधाओं से डरो, न लोभ-लालच के कारण उसे छोड़ो। न थककर आधे रास्तें में उसे त्यागो। क्योंकि जब तुम्हारा शिक्षक तुमसे पूछेगा कि क्या तुमने काम पूरा कर लिया ? इसका उत्तर तो तुम्हें देना ही पड़ेगा। यदि तुमने सचमुच कार्य पूर्ण कर लिया है तो तुम्हारा सिर गर्व से ऊँचा होगा। तुम्हारी आँखें प्रसन्नता से चमकने लगेंगी और तुम साहस व निश्चय के स्वर में उत्तर दोगे – हाँ गुरुजी ! मैंने अपना कार्य पूर्ण किया है।

इस उत्तर में कितनी शान है, कितना आत्माभिमान है। जो प्रत्येक कार्य के प्रश्न में सदा ही ऐसा शानदार उत्तर दे सकता है, वह उत्तरदायित्व निभाने वाले महान् गुण का स्वामी है।

किन्तु यदि तुमने अपना काम पूरा नहीं किया, तुम काम के समय सो गए या तुमने उसे अधूरा छोड़ दिया, तो अपने शिक्षक को क्या जवाब दोगे ? कौन-सा मुँह लेकर तुम दुबारा उनके सामने जाने का साहस करोगे? वह पूछेगा– क्या तुमने काम कर लिया ? तो शर्म से तुम्हारी आँखें झुक जाएँगी ? उत्तर देना तो दूर रहा, तुम्हारे मुख से आवाज भी न निकल पाएगी। उस दिन तुम दुनिया के सबसे अधिक थके-हारे और अपमानित व्यक्ति सिद्ध होगे, क्योंकि तुमने

17

महान् गुण : उत्तरदायित्व निभाना

जीवन में सबको कभी छोटे, कभी बड़े काम करने का दायित्व सौंपा जाता है। जो अपने काम में ढील दिखाते हैं और अपना दायित्व नहीं निभाते, वह जीवन में सफलता प्राप्त नहीं करते। दूसरी ओर जो लोग छोटे से छोटे काम के प्रति भी अपना उत्तरदायित्व समझते हैं और उसे मन लगाकर करते हैं और तब तक परिश्रम करना नहीं छोड़ते जब तक वह कार्य पूर्ण न हो जाए – वे जीवन में सफल होते हैं।

5

आश्रम व्यवस्था

आश्रम व्यवस्था जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने की एक सीढ़ी है। इसका मुख्य लक्ष्य मनुष्य की शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना है। इसे ध्यान में रखते हुए मनुष्य-जीवन को चार भागों में बाँटकर उसके चार पड़ाव निश्चित कर दिए गए हैं। इसे ही हम आश्रम व्यवस्था कहते हैं। आश्रम चार हैं – (1) ब्रह्मचर्य (2) गृहस्थ (3) वानप्रस्थ और (4) संन्यास-आश्रम।

मनुष्य की आयु को साधारणतः सौ वर्ष अनुमानित करके इसके पच्चीस-पच्चीस वर्ष के चार भाग किए गए हैं :–

ब्रह्मचर्य	25 वर्ष तक
गृहस्थ	25 से 50 वर्ष तक
वानप्रस्थ	50 से 75 वर्ष तक
सन्यास	75 से जीवन के अंत तक

इनमें से प्रथम तीन आश्रम तो प्रत्येक व्यक्ति को अपनाने चाहिए । किंतु संन्यास-आश्रम का अधिकारी सिर्फ वही व्यक्ति होता है जिसने अपने आप पर संयम कर लिया हो, काम, क्रोध, मोह, लोभ, अभिमान आदि दोषों को दूर कर लिया हो और जिसके अंदर ज्ञान एवं वैराग्य का भाव प्रबल हो ।

ब्रह्मचर्य आश्रम

विद्या एवं शारीरिक शक्ति का संचय ब्रह्मचर्य-आश्रम में किया जाता है। बहुत पहले प्रत्येक बालक एवं बालिका को, माता-पिता साधारणतः आठवें वर्ष (आजकल चौथे वर्ष) में उपनयन संस्कार करा के विद्याध्ययन के लिए गुरु के पास भेजते हैं। ब्रह्मचर्य से अच्छे संस्कार, तेज और शक्ति की प्राप्ति होती है। भीष्म पितामह, हनुमान और स्वामी दयानंद इसके अति उत्तम उदाहरण हैं।

गृहस्थ-आश्रम

ब्रह्मचर्य का पालन करने के पश्चात् विवाह करके संसार के लिए अच्छी संतानें उत्पन्न करके, उनका ठीक से लालन-पालन करना गृहस्थाश्रम है। यही आश्रम सारी इच्छाओं की पूर्ति का साधन है। वैसे तो सभी आश्रम श्रेष्ठ हैं, किंतु गृहस्थ को इसलिए सर्वश्रेष्ठ माना जाता है, क्योंकि सभी आश्रम इसी पर निर्भर होते हैं।

वानप्रस्थ आश्रम

गृहस्थाश्रम के कर्त्तव्यों को पूर्ण करने के पश्चात् आयु का जो तीसरा भाग है, उसे ही वानप्रस्थाश्रम कहते हैं। इस आश्रम में मनुष्य को सत्संग, स्वाध्याय, साधना तथा प्रभुभक्ति से और आगे बढ़ने के लिए तैयारी करनी चाहिए। वानप्रस्थाश्रम में वन में जाकर रहना, इसलिए ठीक समझा जाता था, क्योंकि इससे संसार के प्रलोभन – काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि मनुष्य को अपनी ओर आकर्षित नहीं कर सकते थे और तब वानप्रस्थी अपने कर्त्तव्यों का ठीक पालन कर सकता था। आजकल

चौथा युवक धर्मपाल था। वह देखने में साधारण व्यक्ति था। न वह अधिक सुन्दर था, न अधिक धनवान, न अधिक बलवान और न ही अधिक विद्वान्। मार्ग में चलते-चलते उसे वही घायल व्यक्ति मिला।

धर्मपाल ने न तो नौकरी के लिए साक्षात्कार की चिन्ता की और न अपने कपड़े बिगड़ने की परवाह की। वह पहले उस घायल को अस्पताल पहुँचा कर आया और फिर भागता हुआ राजा के पास पहुँचा। उसी समय सहसा राजा के कार्यालय में आग लग गई। कागज जलने लगे और धुआँ उठने लगा। यह देखकर सब युवक वहाँ से भाग खड़े हुए। लेकिन धर्मपाल नहीं भागा। वह फुर्ती से उस ओर पहुँचा जहाँ कागजों में आग लगी थी। उसने अपनी चिन्ता न करके भी आग को बुझा दिया। उसके अपने हाथ जहाँ-तहाँ से कुछ जल भी गए।

धर्मपाल साक्षात्कार के लिए राजा के सम्मुख पहुँचा तो उसे देखकर राजा मुस्कुरा रहा था। उन्होंने युवक की पीठ थपथपाते हुए कहा – ''तुम कर्तव्य की परीक्षा में उत्तीर्ण हुए। मुझे तुम्हारे जैसे ही युवक की तलाश थी जो अपने धर्म और कर्तव्य का पालन करने के लिए अपने दुःख-दर्द की चिन्ता नहीं करता। तुम 'सबसे अच्छे' युवक हो। इस पद के लिए मैं तुम्हें नियुक्त करता हूँ। तुम्हें एक हजार मुद्राएं मासिक वेतन मिलेगा।''

बड़ा वह है, जिसके गुण बड़े हैं। अच्छा वह है, जिसका चरित्र अच्छा है। धन, सुन्दरता, बल और विद्या – इन सबसे बढ़कर अच्छा चरित्र है। अतः हमें चरित्रवान बनना चाहिए ।

अतः तुम किसी और से सहायता माँगो।''

साक्षात्कार में सुन्दरलाल से कई प्रश्न पूछे गए। राजा ने उसके प्रार्थना-पत्र पर यह परिणाम लिखा –''वह 'सबसे सुन्दर' है पर 'सबसे अच्छा' नहीं, क्योंकि उसकी सुन्दरता केवल देखने के लिए है। वह किसी दीन-दुःखी के काम नही आ सकता।''

दूसरा युवक धनपत था। वह सचमुच धनवान था। वह शानदार कपड़े पहनकर, शानदार मोटर में बैठकर भेंट के लिए आया। मार्ग में उसे भी वही घायल मिला तो धनपत ने कहा--''तुम्हारे लहू और कपड़ों के कीचड़ से मेरी मोटर मैली हो जाएगी। अतः किसी और से सहायता माँग लो।''

साक्षात्कार के पश्चात् राजा ने उसके प्रार्थना-पत्र पर लिखा– ''धनपत 'सबसे धनी' युवक है, किन्तु 'सबसे अच्छा' नहीं, क्योंकि उसका धन केवल उसी के सुख के लिए है। वह किसी दीन-दुःखी के काम नहीं आ सकता।''

तीसरा युवक बलराम था। उसका भी जैसा नाम वैसा ही काम था। वह पहलवान था। उसका लम्बा-चौड़ा कद था और मोटा-ताजा शरीर। कसरती अंग और लोहे से मजबूत हाथ-पैर। मार्ग में उसे भी वही घायल मिला। बलराम ने भी उसे रूखा उत्तर दिया –''मुझे बहुत जरूरी काम है। अतः मैं एक मिनट भी नहीं रूक सकता। किसी और से सहायता माँगो।''

राजा ने उसके प्रार्थना-पत्र पर लिखा –''बलराम 'सबसे बलवान' है। किन्तु 'सबसे अच्छा' नहीं, क्योंकि उसका बल केवल अपने लिए है। वह किसी के काम नही आ सकता।''

वानप्रस्थ पूर्ण रूप से संभव नहीं है। इसलिए वानप्रस्थी को घर में रहते हुए ही जल में कमल की भाँति संसार के प्रलोभनों से ऊपर उठकर अपने जीवन को सुधारना चाहिए। जब कभी संभव हो सके, किसी अच्छे आश्रम में प्रकृति के पास जाकर, कुछ मास वहाँ रहकर सत्संग, साधना तथा शुद्ध वायुमंडल का लाभ उठाना चाहिए।

संन्यास आश्रम

जीवन के अंतिम चरण में ज्ञान व वैराग्य प्राप्त करके संपूर्ण संसार के कल्याण के लिए जिस आश्रम को अपनाया जाता है, उसे संन्यासाश्रम कहते हैं। संन्यासी बनने का अधिकारी वह होता है, जिसने ज्ञान व वैराग्य को प्राप्त कर लिया हो और अपनी इंद्रियाँ भी जिसके वश में हों। ऐसा व्यक्ति वास्तव में संन्यासी बनने का अधिकारी है, चाहे वह वानप्रस्थी, गृहस्थी या ब्रह्मचारी कोई भी क्यों न हो।

6

वर्ण-व्यवस्था

मनुष्य समाज को भिन्न-भिन्न कार्य के लिए गुण, कर्म और स्वभाव के आधार पर चार भागों में बाँटा गया है। चार विभिन्न वर्णों की इस व्यवस्था का नाम वर्ण-व्यवस्था है। वर्ण-व्यवस्था का आधार किसी कुल में जन्म लेने से नहीं, अपितु यह व्यवस्था उसके कर्मों के आधार पर निर्धारित की जाती है। सब वर्ण बराबर है। वेदों के आधार पर महर्षि मनु ने अब से लाखों वर्ष पूर्व यह व्यवस्था प्रारंभ की थी। वर्ण चार हैं :–

(1) ब्राह्मण (2) क्षत्रिय (3) वैश्य (4) शूद्र।

ब्राह्मण के गुण-कर्म

पढ़ना-पढ़ाना, यज्ञ करना-कराना, दान देना-लेना, एवं निंदा-स्तुति, सुख-दुःख, मान-अपमान की प्रत्येक परिस्थिति में स्वधर्म पर दृढ़ रहना, धर्म-प्रसार करना इत्यादि ब्राह्मण के गुण-कर्म हैं।

क्षत्रिय के गुण-कर्म

जो न्याय से प्रजा की रक्षा करें, शूरवीर हो, विद्या और धर्म आदि में धन का व्यय करें, यज्ञ करे-कराए, वह क्षत्रिय कहलाता है।

वैश्य के गुण-कर्म

जो पशु-पालन, विद्या और धर्म आदि के लिए धन का व्यय

16

महान् गुण : चरित्रवान

बहुत समय पहले की बात है कि किसी राज्य में एक बहुत बड़े अधिकारी की मृत्यु हो गई। उस पद पर नियुक्ति के लिए सैकड़ों प्रार्थना-पत्र आए और उनमें से 'सबसे अच्छे' युवक का चयन आरम्भ हुआ। राजा से साक्षात्कार करने के लिए चार युवकों को चुना गया।

पहला युवक सुन्दरलाल था। वह सचमुच बहुत सुन्दर था। जब वह राजमहल के पास पहुँचा तो रास्ते में उसे एक घायल आदमी मिला। घायल ने उससे सहायता माँगी। सुन्दरलाल बोला –"मैं राजा से भेंट के लिए जा रहा हूँ, किन्तु तुम्हारा शरीर धूल और लहू से लथपथ है। तुम्हें छूने से मेरे कपड़े मैले हो जाएँगे और सुन्दरता बिगड़ जाएगी।

ठीक समय पर पाठशाला आएँगे। जिस घर में अनुशासन होगा, वहाँ छोटे बड़ों की आज्ञा मानेंगे। बड़े छोटों से प्यार करेंगे। ऐसे परिवार में कोई लड़ाई झगड़ा नहीं होगा। जिस टीम में अनुशासन होगा, वह टीम खेल में जीतेगी। जिस सेना में अनुशासन होगा वह सेना लड़ाई में जीतेगी। अर्थात् अनुशासन में रहने से ही सफलता मिलती है।

विद्यार्थियों के लिए अनुशासन के काम

1. आज से हम प्रत्येक काम नियम से करेंगे। नियम से सोएगें, नियम से उठेंगे और नियम से खायेंगे-पीयेंगे।
2. हम पाठशाला में समय से पाँच मिनट पहले पहुँचेंगे
3. यदि अध्यापक कक्षा में नहीं होंगे, तो शोर नहीं करेंगे।
4. अध्यापक या किसी अन्य व्यक्ति के आने पर कक्षा में खड़े होकर उनका स्वागत करेंगे।
5. कक्षा से बाहर जाना हो तो सदा आज्ञा लेकर और पास लेकर जाएँगे।
6. प्रार्थना-सभा में बातचीत नहीं करेंगे।
7. सदा पंक्ति में चलेंगे। बस-स्टॉप या किसी ऐसे सार्वजनिक स्थान पर पंक्ति में खड़े होंगे।
8. अध्यापक पढ़ा रहे हों तो कोई बात नहीं करेंगे।
9. बिना प्रार्थना पत्र भेजे पाठशाला से अनुपस्थित नहीं होंगे।
10. सदा अपने माता-पिता तथा गुरुजनों का आदर और आज्ञा पालन करेंगे।

करे और व्यापार तथा खेती से धन कमाए एवं विपत्तियों के समय राष्ट्र की धन से सहायता करे, वह वैश्य कहलाने के योग्य होता है।

शुद्र के गुण-कर्म

जो विद्या-ग्रहण नहीं कर सकता, और निंदा, ईर्ष्या, अभिमान आदि दुर्गुणों को छोड़कर, अन्य वर्णों की ईमानदारी से सेवा करता है, वही शूद्र कहलाता है। मनु के अनुसार समाज में शूद्र सहित सभी वर्ण महत्त्वपूर्ण हैं।

वैसे तो सभी वर्णों का समाज-व्यवस्था में समान महत्त्व है और अपने कर्त्तव्यों का पालन करते हुए सभी आर्य (श्रेष्ठ) हैं, परंतु ज्ञान में मुख्य होने के कारण ब्राह्मणों को उच्च माना जाता है। क्या हम आज भी संन्यासियों, विद्वानों और वैज्ञानिकों को उच्च सम्मान नहीं देते ? मनु की परिभाषानुसार ये ही सच्चे ब्राह्मण और ऋषि हैं; जन्म से भले ही कुछ भी हों। ऐसे ही लोग ज्ञान का संचय करके अविद्या अंधकार को दूर करते और सब में ज्ञानज्योति को फैलाते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि इस व्यवस्था ने तो ऊँच-नीच के भेद का बीज बो कर शूद्रों के साथ अन्याय किया है, किंतु उनका यह कथन सर्वथा असत्य है। समाज में शूद्र को कभी भी नीच नहीं समझा जाता था। वर्णव्यवस्था तो केवल भिन्न-भिन्न कार्यों को योग्यतानुसार बाँटने की व्यवस्था थी। शूद्र का पुत्र अपने गुण, कर्म और स्वभाव यदि ब्राह्मणों के समान बना ले तो वह भी ब्राह्मण बन सकता है। इसके उदाहरण तो सैकड़ों हैं। जैसे, विश्वामित्र क्षत्रिय कुल के थे। सत्यकाम जाबाल एक सेविका के पुत्र थे। वेद-व्यास मल्लाह की लड़की सत्यवती के

पुत्र थे और वाल्मीकि जन्म से भील थे। ये सभी अपने गुणों के कारण महर्षि बन गए। इस प्रकार अन्य भी बहुत से उदहारण दिए जा सकते हैं। आज कुछ राजनीतिक दल मनु का विरोध करते हैं कि उन्होंने समाज में जात-पात का बीज बोया। लेकिन उनका यह कहना केवल वोटों के लिए स्वार्थ से प्रेरित है। आज जब एक हरिजन सेना में भरती हो जाता है तो आज के स्वार्थी राजनेताओं के अनुसार वह तब भी हरिजन ही रहता है, जबकि मनु के अनुसार वह क्षत्रिय है। इसी प्रकार यदि कोई ब्राह्मण का लड़का सफाई-कर्मचारी बन जाए तो भी आज के नेता उसे शूद्र नहीं ब्राह्मण ही कहते हैं, जबकि मनु के अनुसार वह शूद्र है। अब आप ही यह बताएँ कि मनु का सिद्धांत न्याययुक्त है या आज के इन ढिंढोरची नेताओं का ?

आर्यसमाज और दलितोद्धार

जो शूद्र विद्वान् बनकर ब्राह्मण बनना चाहते हैं, आर्यसमाज उनका स्वागत करता है। इस समय भी कई जन्म से शूद्र सज्जन, विद्वान् बनकर आर्यसमाज में पुरोहित का कार्य कर रहे हैं।

आर्यसमाज सब को भाई समझता है और छुआछूत में विश्वास नहीं रखता।

'दलितोद्धार' आर्यसमाज के मुख्य कार्यों में से एक है।

आर्यसमाज शूद्र को भी आर्य ही मानता है। जो कोई भी अपने कर्त्तव्यों को ईमानदारी से करता है, वह आर्य है। जो कर्त्तव्यों से दूर भागता है, वह अनार्य है। चाहे वह ब्राह्मण कुल में ही क्यों न जन्मा हो।

राजकुमार शराब पीकर बाजारों में घूमने लगा। कुछ देर बाद सिपाही उसे पकड़कर बादशाह के पास ले गए। बेटे की हालत देखकर बादशाह को बहुत क्रोध आया। अन्य अपराधियों की भाँति उसे पचास कोड़े मारने की आज्ञा दी गई। इस पर कई लोगों ने कहा – "महाराज, यह आपका पुत्र है। इसे दण्ड मत दीजिए।" परन्तु बादशाह ने कहा– "मेरा पुत्र है तो क्या हुआ ? नियम और न्याय सबके लिए एक-सा होता है।"

बादशाह के उत्तर से सब लोग चुप हो गए। राजकुमार को अन्य अपराधियों की भाँति पूरे पचास कोड़े लगवाए गए। इसका परिणाम यह हुआ कि राज्य में सबने शराब पीना छोड़ दी। उन्हें अब विदित था कि जब बादशाह का बेटा भी अपराध करने पर दण्ड से नहीं बचा तो वह कैसे बच सकते हैं।

अनुशासन के लाभ

अनुशासन के अनेक लाभ हैं। अनुशासन में रहकर ही हम सब काम ठीक कर सकते हैं। सड़क पर चलते समय यदि नियमों का पालन किया जाए तो दुर्घटनाएँ नहीं होगी और कई लोग जो बसों और ट्रकों के नीचे कुचल जाते हैं वे बच सकते हैं। विद्यार्थी यदि नियमपूर्वक पढ़ें तो कभी फेल नहीं हो सकते। नियम से काम करने पर वे सदा उन्नति करेंगे। जिस पाठशाला में अनुशासन अच्छा होगा वहाँ की पढ़ाई अच्छी होगी क्योंकि सब बच्चे तथा अध्यापक

15

महान् गुण : अनुशासन

बगदाद के बादशाह को अनुशासन बहुत प्रिय था। उन्हें शराब से घृणा थी। इसलिए उन्होंने यह घोषणा करवा दी कि उसके राज्य में कोई शराब न पिये। इस नियम का पालन न करने वाले को दरबार में लाकर पचास कोड़े मारे जाते थे।

इस घोषणा से राज्य के सारे शराबी तंग आ गए थे। वे बादशाह की इस घोषणा को बंद करवाना चाहते थे। एक दिन उन्होंने बादशाह के बेटे को खूब शराब पिला दी।

7

आर्यसमाज के अनमोल रत्न
स्वामी श्रद्धानंद

पाप कर्म में डूबे हुए, रास्ता भटके हुए किसी व्यक्ति का जीवन किसी महापुरुष के सत्संग से किस प्रकार एक दम नई दिशा में बदल जाता है, यह स्वामी श्रद्धानंदजी के जीवन से सीखें।

स्वामी श्रद्धानंद का जन्म फाल्गुन कृष्ण त्रयोदशी संवत् 1913 विक्रमी (सन् 1856) को जिला जालंधर के तलवन ग्राम में हुआ। इनका घर का नाम मुंशीराम था और यही नाम लोक में प्रसिद्ध हुआ। इनके पिता नानकचंद उत्तर प्रदेश में पुलिस अधिकारी थे। पुलिस वालों के खान-पान के गुण-दोष उनमें भी थे।

मुंशीराम की स्कूली शिक्षा बनारस में तथा कालेज की शिक्षा इलाहाबाद में हुई। धनी परिवार में जन्म, पुलिस अफसर के लाड़ले और युवावस्था, इन तीनों के एक साथ मिल जाने पर अनीश्वरवादी पाश्चात्य शिक्षा ने उनके जीवन को संयमहीन बना

दिया। कुछ समय बाद उनका जीवन पलटा और वे कट्टर मूर्तिपूजक, रामायण-पाठी और ब्राह्म मुहूर्त में गंगास्नान करने वाले बन गए। अगले दौर में वे कमर में छुरी बाँधकर गुंडों के दल में कुश्ती करते और लाठी चलाते देखे गए। काशी के पंड़े-पुजारियों के पाखंडी जीवन को देखकर एक बार उन्होंने ईसाई बनने का भी संकल्प किया, किंतु एक पादरी के दुराचार को देखकर वे उलटे पाँव लौट आए। सोचा कि इन सबसे नास्तिक ही भले।

लगभग इक्कीस वर्ष की आयु में मुंशीराम का विवाह जालंधर के राय सालिगिराम की सुपुत्री शिवदेवी के साथ हुआ। शिवदेवी ने केवल प्राथमिक शिक्षा प्राप्त की थी। मुंशीराम ने उसे आगे पढ़ाने का निश्चय किया। कुछ ही दिनों में शिवदेवी ने अपनी सेवाभक्ति से मुंशीराम के हृदय को जीत लिया और इनका शराब पीना भी छुड़ा दिया।

एक बार बरेली में महर्षि दयानंद पधारे। उनकी सभा की व्यवस्था का दायित्व सरकार की ओर से नानकचंद जी को सौंपा गया। स्वामी जी का भाषण हुआ। नानकचंद उनके अपूर्व तेज और भाषण से बड़े प्रभावित हुए और अगले दिन अपने पुत्र मुंशीराम को भी साथ ले गए। परमात्मा के निज नाम 'ओ३म्' पर स्वामी जी का व्याख्यान हुआ। ऋषि की दिव्य आदित्य मूर्ति को देखकर और उनके भाषण को सुनकर नास्तिक होते हुए भी मुंशीराम आनंदमग्न हो गए। उनका हृदय ऋषि के प्रति श्रद्धा से भर गया।

मुंशीराम ने वकालत की शिक्षा लाहौर में प्राप्त की और वहीं

आदर सत्कार किया और अपने कर्मचारियों को कहा कि वह चुपके से उनके गाँव जायें और उनकी झोंपड़ी की जगह महल बनवा दें। उनके फटे-पुराने कपड़ों के बदले बढ़िया वस्त्रों के ढेर लगवा दें और उनकी निर्धनता को दूर करके उन्हें धनवान बना दें।

सुदामा श्रीकृष्ण के आतिथ्य से इतना प्रभावित हुआ कि वह उनसे कुछ मांग भी न सका लेकिन जब सुदामा अपने गाँव पहुँचा तो वह अपने घर को पहचान भी न पाया। बाद में उसे पता चला कि उसके मित्र ने चुपके–चुपके उसके सब दुःख दूर कर दिए हैं।

आज भी श्रीकृष्ण और सुदामा की मित्रता प्रसिद्ध है। लोग अक्सर पक्के मित्रों को कृष्ण-सुदामा की जोड़ी कहते हैं।

विद्यार्थियों के लिए मित्रता का काम

1. आयु, गुण, स्वभाव से अपने जैसे अच्छे लड़कों को मित्र बनाओ।
2. अपने जन्म दिवस पर अपने मित्रों को निमंत्रण दो और मित्रों के जन्म दिवस पर उन्हें बधाई संदेश देना न भूलो।
3. अपने मित्रों की जिस भी कठिनाई को दूर कर सको, अवश्य दूर करो।
4. पड़ोसियों से मिलकर रहो। कक्षा के साथियों से मिलकर पढ़ा-लिखा करो।
5. दूर रहने वाले मित्रों से पत्र व्यवहार करो।
6. होली के दिन अपने मित्रों से गले मिलो। यदि वर्ष में किसी से मन-मुटाव हो गया है तो होली के दिन सब मतभेद मिटाकर एक-दूसरे के गले मिलो।

अच्छे मित्र की कुछ पहचानें हैं। वह आवश्यकता पड़ने पर हमें अपनी वस्तु देता है। जब उसे आवश्यकता हो तो हमसे लेता है। वह अपने दिल की बात हमसे छिपाकर नहीं रखता और हमारे दिल की बातें भी पूछता है। वह हमें खिलाता भी है और हमारे साथ बैठकर खाता भी है। वह सुख में हमारे साथ हँसता-खेलता है तथा दुख में हमारी सहायता करता है। वह सदैव हमारी भलाई सोचता है। वह हमें बुरी बातों से बचाता है। जिस बालक में ये गुण हो, वही सच्चा मित्र है।

संख्या में हम हजारों लोगों को जानते-पहचानते हैं, किन्तु उनमें से हमारे मित्र आठ-दस ही होते हैं। हमारे मित्रों में भी सच्चे और पक्के मित्र कोई एक-दो ही होते हैं। लाखों रुपये मिल जाना सरल है, किन्तु सच्चा मित्र मिलना उससे भी बड़ी बात है।

योगीराज श्रीकृष्ण और सुदामा की भी कहानी बहुत प्रसिद्ध है। श्रीकृष्ण धनवान पिता का पुत्र था लेकिन सुदामा निर्धन ब्राह्मण का बेटा था और दोनों एक ही गुरु के पास पढ़ते थे। दोनों में बड़ी मित्रता थी। गुरु से शिक्षा प्राप्त करके दोनों अपने-अपने घरों को चले गए।

श्रीकृष्ण राज़ा बन गए। वे महलों में रहने लगे। सुदामा टूटी-फूटी झोंपड़ी में रहता था। उसके पास खाने को दो वक्त की रोटी भी बड़ी कठिनाई से मिलती थी और पहनने को अच्छे कपड़े न थे। एक बार सुदामाजी श्रीकृष्ण से मिलने गये। श्रीकृष्ण ने अपने मित्र को फटेहाल देखा, लेकिन बड़े उत्साह और प्रेम से उसका महलों में स्वागत व

वकालत करने लगे। वहीं उन्हें 'सत्यार्थप्रकाश' पढ़ने का अवसर मिला। इस ग्रंथ ने उनकी कायापलट कर दी। वे आर्यसमाज के सदस्य बन गए। जालंधर में वकालत करते हुए वे कभी झूठे मुकदमे नहीं लेते थे। अतः उनके सत्य-प्रेम का सिक्का जम गया और वे जालंधर के प्रमुख वकीलों में गिने जाने लगे। किंतु वे वकालत के साथ-साथ आर्यसमाज के कामों में भी लगे रहते थे। उन्होंने अपनी पुत्री का विवाह जात-पात तोड़कर किया। कन्याओं की शिक्षा के लिए आर्य कन्या पाठशाला खोली, जो आज आर्य कन्या महाविद्यालय जालंधर के नाम से प्रसिद्ध है। उन्होंने दलितोद्धार के लिए काम किया तथा शुद्धि आंदोलन चलाया और अनेक पिछड़े हुए दलित परिवारों को गले लगाया। जनता उनके आचरण से इतनी प्रभावित हुई कि सब उनको महात्मा मुंशीराम कहने लगे।

महात्मा मुंशीराम स्वामी दयानंद के सच्चे शिष्य बन गए और प्राचीन गुरुकुल प्रणाली के अनुसार वैदिक शिक्षा के कार्य में जुट गए। गुरुकुल काँगड़ी (हरिद्वार) उन्हीं की देन है। इस गुरुकुल की स्थापना के लिए जिला बिजनौर के काँगड़ी गाँव में जमीन मिली थी। गुरुकुल के लिए धनसंग्रह के लिए उन्होंने समूचे देश का दौरा किया। उन्होंने अपनी निजी संपत्ति कोठी, अखबार और प्रेस भी गुरुकुल के अर्पण कर दिया तथा अपने दोनों पुत्रों को भी गुरुकुल में ही दाखिल किया। गुरुकुल भूमि के बाढ़ग्रस्त हो जाने पर बाद में यह गुरुकुल हरिद्वार के निकट स्थानांतरिक किया गया। अब यह विश्वविद्यालय का रूप ले चुका है। महात्मा

मुंशीराम सत्रह वर्षों तक इस गुरुकुल के आचार्य और मुख्याधिष्ठाता रहे।

गुरुकुल की शिक्षा तथा देशभक्ति की भावना के कारण सरकार घबरा उठी। वायसराय तथा उत्तर प्रदेश के गवर्नर एवं कई अन्य ब्रिटिश अधिकारी गुरुकुल पहुँचे, पर वे कोई ऐसा प्रमाण नहीं खोज पाए, जिसके बल पर इस संस्था को देशद्रोही घोषित किया जा सकता।

सन् 1900 से 1912 तक का समय आर्यसमाज के लिए परीक्षाकाल था। उस समय आर्यसमाजियों को राजद्रोही मानकर अंग्रेज नौकरशाही के इशारे पर परेशान किया जाता था। इस कठिन समय में आर्यसमाज का नेतृत्व महात्मा मुंशीराम ने ही किया। उन्होंने 'श्रद्धा' नामक साप्ताहिक गुरुकुल से और 'अर्जुन' नामक दैनिक दिल्ली से हिंदी में ही निकाला। गुरुकुल में विज्ञान-सहित समस्त विषयों की शिक्षा का माध्यम हिंदी ही रखा गया। हिंदी में विज्ञान की कई पुस्तकें भी प्रकाशित कराईं।

18 अप्रैल, 1917 को महात्मा मुंशीराम ने यह गुरुकुल आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब को सौंपकर संन्यास ले लिया और श्रद्धानंद बन गए। उस समय वे आर्यसमाज की लगभग सभी बड़ी संस्थाओं के शीर्षस्थ नेता थे। गांधी जी उन्हें अपना बड़ा भाई मानते थे। गांधी जी को 'महात्मा' की उपाधि स्वामी श्रद्धानंद ने उस समय दी, जब गांधी जी गुरुकुल में आए थे। उस दिन के बाद मोहनदास कर्मचंद गांधी हमेशा के लिए महात्मा गांधी बन गए। महात्मा गांधी ने रौलट एक्ट के विरुद्ध जब सत्याग्रह की घोषणा

14
महान् गुण : मित्रता

मित्र बनाने के अनेक लाभ हैं। मित्रों से हमारी कठिनाइयाँ दूर होती हैं। वे दुख में हमारी सहायता करते हैं। जैसे श्री राम और लक्ष्मण वन में अकेले थे और दूसरी ओर रावण के पास बहुत बड़ी सेना थी। यदि श्री राम किसी को मित्र न बनाते तो उन्हें खोई हुई सीता न मिलती । सुग्रीव-हनुमान आदि मित्रों ने उनकी सहायता की। उनकी मदद से राम-लक्ष्मण ने रावण को हरा दिया। और लंका में कैद सीता को छुड़वा दिया। इससे हमें शिक्षा मिलती है कि अच्छे मित्र बनाने चाहिए।

प्रश्न पितृ-यज्ञ करने से क्या लाभ है ?

उत्तर पितृ-यज्ञ करने से बड़ों का आशीर्वाद मिलता है तथा मनुष्य अपने कर्त्तव्य का पालन करता है। इससे आयु, विद्या, यश और बल में वृद्धि होती है।

प्रश्न पितर कौन है और कितने प्रकार के होते हैं ?

उत्तर पितर का अर्थ है रक्षक । पितर पांच प्रकार के होते है। – माता-पिता, आचार्य, विद्या देने वाले अध्यापक, अन्न देने वाला और भय से रक्षा करने वाला।

प्रश्न पितृयज्ञ और श्राद्ध में क्या अन्तर है ?

उत्तर पितृयज्ञ और श्राद्ध एक ही है। श्राद्ध का अर्थ है श्रद्धा-भक्ति से माता-पिता तथा गुरुजनों की सेवा करना, यह यज्ञ प्रतिदिन करना चाहिये।

प्रश्न क्या मृतक पितरों के लिए श्राद्ध करना उचित है ?

उत्तर नहीं ! यह वेद विरुद्ध है। ब्राह्मणों को खिलाया गया भोजन मरे हुए पितरों तक नहीं पहुंच सकता। हर आदमी को अपने अच्छे-बुरे कर्मों का फल भोगना पड़ता है। ब्राह्मणों को भोजन खिलाना और समझना कि वह पितरों तक पहुंचेगा, बिल्कुल भ्रमपूर्ण और वेद विरुद्ध विचार है।

प्रश्न अतिथियज्ञ किसे कहते है ?

उत्तर अतिथि यज्ञ का अर्थ है अतिथियों की जो विद्वान, धर्मात्मा, सदाचारी और सत्योपदेशक हों और जिनकी आने की कोई तिथि भी निश्चित न हो, उनके घर में आने पर प्रेम और आदर से सेवा करना।

की तो सत्याग्रह के प्रतिज्ञा-पत्र पर हस्ताक्षर करने वालों में पहले व्यक्ति स्वामी जी ही थे। इस काले कानून के विरोध में समूचे देश में जो हड़ताल और आंदोलन हुआ, उसका नेतृत्व गांधी जी के नजरबंद हो जाने पर स्वामी जी ने ही हाथ में लिया। दिल्ली में रौलेट एक्ट के विरोध में एक बहुत बड़ा जलूस निकला, जिसका नेतृत्व स्वामी श्रद्धानंद ही कर रहे थे। जब यह जलूस चांदनी चौक के घंटाघर पर पहुँचा तो अंग्रेजी सरकार की फौज ने उसका रास्ता रोक लिया और कहा कि वापस जाओ वरना वह सबको भून देंगे। स्वामी श्रद्धानंद ने तुरंत अपने सीने को नंगा किया और कहा, "अगर हिम्मत है तो चलाओ गोली।" अंग्रेजी हुकुमत देखती रह गई, और जलूस स्वामी जी की जय-जयकार करता आगे बढ़ गया। उन दिनों दिल्ली में अलग तरह का वातावरण था। अदालतों में मुकदमे जाने कम हो गए थे और कसाइयों ने पशु हत्या बंद कर दी थी। सब मुकद्दमों का फैसला स्वामी जी के नया बाजार स्थित निवास स्थान पर होता था। हिंदू -मुसलिम एकता पूर्ण रूप में थी। स्वामी जी पहले हिंदू नेता थे, जिन्होंने दिल्ली की प्रसिद्ध जामा मस्जिद में प्रवचन दिया और वहाँ वेदमंत्र की व्याख्या करते हुए कहा, "हम सब उस परमात्मा के पुत्र हैं और आपस में भाई-भाई हैं।"

जलियाँवाला बाग के हत्याकांड के बाद स्वामी जी ने पीड़ितों की सहायता के लिए 'सेवा समिति' की स्थापना की। अमृतसर के कांग्रेस अधिवेशन का उत्तरदायित्व सँभाला। स्वामी जी पहले व्यक्ति थे, जिन्होंने कांग्रेस मंच से वेद मंत्रों के उच्चारण के साथ

हिंदी में भाषण दिया। उन्होंने छुआछूत और शराब के विरोध को कांग्रेस का कार्यक्रम का अंग बनाने पर बल दिया। जब सिखों का 'गुरु का बाग' सत्याग्रह चला तो वे अस्वस्थ होते हुए भी जेल गए।

स्वामी श्रद्धानंद कांग्रेस की मुस्लिम तुष्टिकरण नीति से सहमत नहीं थे। उन्होंने स्पष्ट किया कि जब मुसलमानों को तबलीग (धर्म परिवर्तन) का अधिकार है तो हिंदुओं को शुद्धि का क्यों नहीं ? इस प्रश्न पर स्वामी जी कांग्रेस से अलग हो गए। उनके शुद्धि आंदोलन से हजारों मुसलमानों को हिंदू धर्म में वापस लिया गया। किंतु जब माता-पिता की रज़ामंदी से कराची की असगरी बेगम ने शुद्ध होकर 'शांतिदेवी' नाम से एक हिंदू से विवाह किया तो उनकी हत्या का षड्यंत्र रचा गया और 23 दिसंबर, 1928 को अब्दुल रशीद नाम के एक मुस्लिम युवक ने पिस्तौल की तीन गोलियों से उन्हें शहीद कर दिया।

इस प्रकार अपने समस्त जीवन को धर्म, राष्ट्र, राष्ट्रभाषा और जनता की सेवा में अर्पित करके स्वामी श्रद्धानंद ने अपना जीवन बलिदान कर दिया।

बनाकर घी के साथ उससे अग्नि में आहुति दी जाती है। देवयज्ञ सभी को अपने घरों में अवश्य करना चाहिये।

प्रश्न हवन से क्या लाभ है ?

उत्तर हवन करने से वायु शुद्ध होती है। हवन-सामग्री के अन्दर रोग पैदा करने वाले कीड़ों को नष्ट करने वाली वस्तुएं मिली होती हैं। ये अग्नि में जलकर परमाणु रूप बनकर वायु में मिल जाती है। श्वास–प्रश्वास के द्वारा हमारे शरीर में जाकर विषैले कीड़ों का नाश कर देती हैं। हवन का उद्देश्य अपना और दूसरों का भला करना है। यदि सभी घरों में सुबह-शाम यज्ञ किया जाए तो सभी स्वस्थ एवं नीरोग हो जायेंगे।

प्रश्न हवन किसे करना चाहिये ?

उत्तर प्रत्येक ब्रह्मचारी, गृहस्थ और वानप्रस्थी को हवन अवश्य करना चाहिये।

प्रश्न बलिवैश्वदेव यज्ञ क्या है ?

उत्तर सभी प्राणियों के प्रति मित्रता का भाव रखते हुए उन्हें खाना-पीना देना बलिवैश्वदेव यज्ञ कहलाता है। पशु, पक्षी अर्थात् गाय, कुत्ता, कौवे, कीड़े इत्यादि सभी को कुछ न कुछ खाने का भाग देना ही बलिवैश्वदेव यज्ञ है।

प्रश्न इस यज्ञ से क्या लाभ है ?

उत्तर इस यज्ञ के द्वारा सभी प्राणियों में समान आत्मा का अनुभव करते हुए उनसे प्रेम का व्यवहार करना सीखते हैं।

प्रश्न पितृयज्ञ किसे कहते हैं ?

उत्तर श्रद्धा भक्ति से जीवित माता-पिता, आचार्य तथा गुरुजनों की सेवा करना पितृयज्ञ कहलाता है।

13
वैदिक प्रश्नोत्तरी
पंच महायज्ञ

प्रश्न पांच महायज्ञ कौन से हैं ?

उत्तर पांच महायज्ञ निम्नलिखित हैं –
1.ब्रह्मयज्ञ, 2. देवयज्ञ, 3. पितृयज्ञ, 4. बलिवैश्यदेव यज्ञ और 5.अतिथि यज्ञ। प्रत्येक गृहस्थ को ये पांचों महायज्ञ प्रतिदिन करने चाहिये। ब्रह्मचारियों को ब्रह्मयज्ञ और देवयज्ञ अवश्य करने चाहिये।

प्रश्न ब्रह्मयज्ञ किसे कहते हैं ?

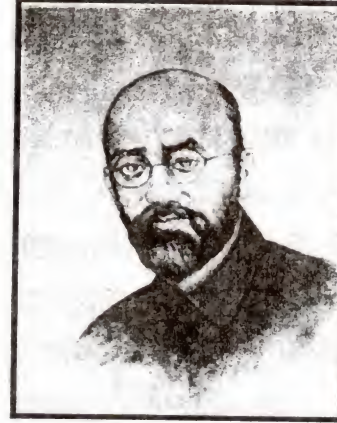
उत्तर ब्रह्मयज्ञ का अर्थ संध्या और स्वाध्याय अर्थात् वेदादि सत्यशास्त्र का पढ़ना और पढ़ाना, सुनना और सुनाना है। प्रतिदिन प्रातः और सायं प्रत्येक व्यक्ति को संध्या अवश्य करनी चाहिये और सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिये।

प्रश्न ब्रह्मयज्ञ से क्या लाभ होता है ?

उत्तर संध्या करने से मन शान्त और पवित्र होता है तथा आत्मिक शक्ति बढ़ती है। जो मनुष्य ईश्वर में पूर्ण विश्वास रखता है, वह किसी भी तरह की मुसीबतों में घबराता नहीं है। अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करने से मन में पवित्र विचार स्थिर हो जाते हैं।

प्रश्न देवयज्ञ किसे कहते हैं ?

उत्तर हवन करने को देवयज्ञ कहते हैं। गुग्गल, जायफल, जावित्री, चन्दन, मुनक्का, कपूर आदि सुगन्धित पदार्थों की सामग्री

8
आर्यसमाज के अनमोल रत्न
श्यामजी कृष्ण वर्मा

महर्षि दयानंद के अनन्य भक्त श्यामजी वर्मा उन कट्टर देशभक्तों में से एक थे, जिन्होंने भारत की स्वतंत्रता के लिए देश से बाहर रहकर काम किया। भारतीय स्वतंत्रता - संग्राम के अत्यंत महत्त्वपूर्ण दिनों में उन्होंने यूरोप में घटनाओं से भरा जीवन बिताया और क्रांतिकारियों की सहायता की तथा उनके कार्यकलापो के लिए एक केंद्र स्थापित किया।

श्यामजी कृष्णवर्मा का जन्म 4 अक्टूबर, 1857 को गुजरात के कच्छ जिले के मांडली ग्राम में हुआ। वे एक असाधारण प्रतिभाशाली विद्यार्थी थे। उन्होंने संस्कृत का गहरा ज्ञान प्राप्त किया, सन् 1875 में उनका विवाह मुंबई के एक धनी व्यापारी सेठ छबीलदास लल्लू भाई की पुत्री अनुमती से हुआ।

स्वामी दयानंद सरंस्वती से श्यामजी कृष्ण वर्मा अत्यंत प्रभावित हुए और मुंबई आर्यसमाज के प्रथम अध्यक्ष बने। बाद में उन्होंने इंगलैंड के ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में सेवा आरंभ की और बलिओअ कॉलेज में संस्कृत के सहायक प्रोफेसर नियुक्त किए

गए। बाद में वे 'टेंपल इन' में शामिल हुए और प्रथम भारतीय 'बार-ऐट-लॉ' हुए। जनवरी, 1888 में वे भारत लौटे और कुछ समय के लिए रतलाम के दीवान पद पर नियुक्त हुए। उन्होंने अजमेर में वकालत शुरू की और एक वकील के रूप में ख्याति प्राप्त की। वे अजमेर शहर की नगरपालिका के सदस्य बने। उन्होंने अजमेर के दीवान और बाद में जूनागढ़ के दीवान के रूप में काम किया।

जनवरी, 1905 में वे इंग्लैंड गए और वहाँ सक्रिय राजनीति में भाग लेने लगे। उन्होंने एक मासिक 'इंडियन सोश्योलोजिस्ट' का प्रकाशन आरंभ किया जो क्रांतिकारी विचारों का एक माध्यम बन गया। भारत में ब्रिटिश शासन के विरुद्ध अपनी आवाज उठाने के लिए फरवरी, 1905 में उन्होंने 'इंडियन होम रूल सोसायटी' की स्थापना की। उन्होंने इंग्लैंड की यात्रा करने वाले भारतीयों की सहायता करने के लिए लंदन में 'इंडिया हाउस' की स्थापना की। विनायक दामोदर सावरकर और उनके भाई गणेश, लाला हरदयाल, वीरेन चट्टोपाध्याय और बी.बी. एस. अय्यर ने इंडिया हाउस से लाभ उठाया।

श्यामजी ने पैंपलेट छपवाकर, पुस्तकें लिखकर और भाषण देकर ब्रिटिश शासन का कड़ा विरोध किया। इन राजनीतिक गतिविधियों के कारण उन्हें इंग्लैंड छोड़ने के लिए बाध्य कर दिया गया। वे पेरिस गए, जहाँ भारतीय स्वतंत्रता का समर्थन करते हुए, उन्होंने अपनी गतिविधियाँ जारी रखीं। पहले विश्वयुद्ध के आरंभ होने के कारण वे पेरिस में नहीं ठहर सके और उन्हें स्विटजरलैंड में जेनेवा जाना पड़ा। वहीं उन्होंने अपना शेष जीवन बिताया। 31 मार्च, 1930 को जेनेवा में उनका देहांत हो गया।

21. **स्तुति** - जो ईश्वर व किसी दूसरे पदार्थ के गुणज्ञान, कथन-श्रवण और सत्यभाषण करना है, वह स्तुति कहाती है।

22. **स्तुति का फल** - जो गुणगान आदि करने से गुण वाले पदार्थ में प्रीति होती है, यह स्तुति का फल कहाता है।

23. **निन्दा** - जो मिथ्याज्ञान, मिथ्याभाषण, झूठ में आग्रहादि क्रिया है; जिससे कि गुण छोड़कर उनके स्थान में अवगुण लगाना होता है; वह निन्दा कहाती है।

24. **प्रार्थना** - अपने पूर्ण पुरुषार्थ के उपरान्त उत्तम कर्मों की सिद्धि के लिए परमेश्वर वा किसी सामर्थ्य वाले मनुष्य के सहाय लेने को 'प्रार्थना' कहते हैं।

25. **प्रार्थना का फल** - अभिमान का नाश, आत्मा में आर्द्रता, गुण ग्रहण में पुरुषार्थ और अत्यन्त प्रीति का होना 'प्रार्थना का फल' है।

में समर्थ होता है, उसको 'जन्म' कहते हैं।

13. **मरण** - जिस शरीर को प्राप्त होकर जीव क्रिया करता है उस शरीर को जीव का किसी काल में जो वियोग हो जाता है, उसको 'मरण' कहते हैं।

14. **स्वर्ग** - जो विशेष सुख और सुख की सामग्री को जीव का प्राप्त होना है, वह 'स्वर्ग' कहाता है।

15. **नरक** - जो विशेष दुःख और दुःख की सामग्री को जीव का प्राप्त होना है, उसको 'नरक' कहते हैं।

16. **विद्या** - जिससे ईश्वर से लेके पृथ्वीपर्यन्त पदार्थों का सत्य विज्ञान होकर उनसे यथायोग्य उपकार लेना होता है, इसका नाम 'विद्या' है।

17. **अविद्या** - जो विद्या से विपरीत है, भ्रम, अन्धकार और अज्ञान रूप है, इसको 'अविद्या' कहते हैं।

18. **सत्पुरुष** - जो सत्यप्रिय, धर्मात्मा, विद्वान् सब के हितकारी और महाशय होते हैं, वे 'सत्पुरुष' कहाते हैं।

19. **सत्संग-कुसंग** - जिसे करके झूठ से छूट और सत्य की ही प्राप्ति होती है, उसको 'सत्संग' और जिसे करके पापों में जीव फँसे, उसको 'कुसंग' कहते हैं।

20. **तीर्थ** - जितने विद्याभ्यास, सुविचार, ईश्वरोपासना, धर्मानुष्ठान, सत्य का संग, ब्रह्मचर्य, जितेन्द्रियतादि उत्तम कर्म हैं, वे सब तीर्थ कहाते हैं। क्योंकि इन्हें करके जीव दुःख सागर से तर सकता है।

9

आर्यसमाज के अनमोल रत्न

महात्मा हंसराज

महात्मा हंसराज का जन्म 19 अप्रैल, 1864 को होशियारपुर (पंजाब) के निकटवर्ती बजवाड़ा ग्राम में हुआ।

माता गणेश देवी की पवित्र कोख से जन्में बालक हंसराज के पिता लाला चुन्नीलाल जी स्वभाव से सत्संग-प्रेमी और स्वतंत्र विचारों के थे। ये संस्कार बच्चे पर भी पड़े। परिवार साधारण था। बारह वर्ष की आयु में पिता का देहांत हो गया तो भी संस्कारवश इस बालक में प्रभुभक्ति, कठोर परिश्रम, सादगी तथा तपस्या के बीज पनपते रहे। उन्होंने अपनी शिक्षा अपने बड़े भाई श्री मुल्खराज के पास रहते हुए लाहौर में पूरी की। अपनी श्रेणियों में वे सदा प्रथम रहते थे। बी.ए. की परीक्षा उन्होंने सन् 1885 में संस्कृत और इतिहास विषय लेकर पास की। वे प्रांत-भर में द्वितीय स्थान पर रहे।

बालक और युवा हंसराज का यह निर्माण काल था। उनका

बचपन निर्धनता में गुजर रहा था। शिक्षा का आरंभ जिस प्राइमरी स्कूल में हुआ वह तीन-चार मील दूर था। इनको नंगे पैर स्कूल जाना पड़ता था। गर्मी में पैरों के नीचे तपती रेत से बचने के लिए, उन्हें थोड़ी-थोड़ी दूर पर अपनी तख्ती पर खड़े होना पड़ता था।

इस प्रकार पढ़ाई बहुत तपस्या के साथ चल रही थी। मृत्यु से पहले पिता की लंबी बीमारी ने घर को पूरी तरह दरिद्र बना दिया। इसी अवस्था में पिता की आज्ञा से बारह वर्ष की आयु में ही इनका विवाह हो गया। पत्नी भी पितृहीन थी। अतः इस विवाह से इनकी दरिद्रता का कष्ट बढ़ा ही, घटा नहीं।

इस अवस्था में भी बालक हंसराज गाँववालों के पत्रों को लिखकर तथा आने वाले पत्रों को पढ़कर सुनाते हुए लोक सेवा करते थे। बड़ी कक्षाओं में पहुँचकर भी उनकी सेवा-भावना यथावत् बनी रही।

इसी बीच सन् 1877 अप्रैल में जब महर्षि दयानंद लाहौर आए तो उनके दर्शन से हंसराज अत्यंत प्रभावित हुए। पंडित गुरुदत्त, लाला लाजपतराय, राजा नरेंद्रनाथ, द्वारकादास आदि इनके सहपाठी थे। ये सभी आगे चलकर पंजाब की प्रमुख हस्ती बने।

वे दिन ऐसे थे कि आठवीं और नौवीं के विद्यार्थी भी आर्यसमाज के रंग में रंग जाते थे और अपने धर्म की ईसाइयों द्वारा की गई आलोचना तथा निंदा का उत्तर दे सकते थे। वे आर्यसमाज के प्रचारक सभासद बनते थे। बारहवीं के विद्यार्थी अंग्रेजी और उर्दू

होने के कारण वेद विद्या से विरुद्ध है, और सब मनुष्यों को छोड़ने के योग्य है, वह 'अधर्म' कहाता है।

4. **पुण्य** - जिसका स्वरूप विद्यादि शुभ गुणों का दान और सत्य भाषणादि सत्याचार करना है, उसको 'पुण्य' कहते हैं।
5. **पाप** - जो पुण्य से उल्टा और मिथ्याभाषणादि करना है, उसको 'पाप' कहते हैं।
6. **सत्यभाषण** - जैसा कुछ अपने आत्मा में हो और असम्भवादि दोषों से रहित करके सदा वैसा ही सत्य बोले, उसको 'सत्यभाषण' कहते हैं।
7. **मिथ्याभाषण** - जो सत्यभाषण अर्थात् सत्य बोलने से विरुद्ध है, उसको 'मिथ्याभाषण' कहते हैं।
8. **विश्वास** - जिसका मूल अर्थ और फल निश्चय करके सत्य ही हो, उसका नाम 'विश्वास' है।
9. **अविश्वास** – जो विश्वास से उल्टा है, जिस तत्व का अर्थ न हो वह 'अविश्वास' कहलाता है।
10. **परलोक** - जिसमें सत्यविद्या से परमेश्वर की प्राप्ति हो, और उस प्राप्ति से जन्म व पुनर्जन्म और मोक्ष में परमसुख प्राप्त होता है, उसको परलोक कहते हैं।
11. **अपरलोक** - जो परलोक से उल्टा है, जिसमें दुःख विशेष भोगना होता है, वह 'अपरलोक' कहाता है।
12. **जन्म** - जिसमें किसी शरीर से संयुक्त होके जीव कर्म करने

12

ओ३म्

आर्योद्देश्य रत्नमाला

महर्षि दयानन्द सरस्वती ने सब मनुष्यों के कल्याण के लिए इस लघु पुस्तिका की रचना की है। इस पुस्तिका में वैदिक धर्म की मूल 100 स्थापनायें हैं। जिसमें 1 से 25 तक यहाँ दी जा रही हैं।

1. **ईश्वर** - जिसके गुण, कर्म स्वभाव और स्वरूप सत्य ही है, जो केवल चेतना मात्र वस्तु है, तथा जो अद्वितीय, सर्वशक्तिमान्, केवल निरकार, सर्वत्र व्यापक, अनादि और अनन्त आदि सत्यगुणवाला है और जिसका स्वभाव अविनाशी, ज्ञानी आनन्दी, शुद्ध, न्यायकारी, दयालु और अजन्मादि है, जिसका कर्म जगत् की उत्पत्ति, पालन और विनाश करना तथा सर्व जीवों को पाप-पुण्य के फल ठीक-ठीक पहुंचाना है, उसको 'ईश्वर' कहते हैं।

2. **धर्म** - जिसका स्वरूप ईश्वर की आज्ञा का यथावत् पालन और पक्षपातरहित न्याय सर्वहित करना है, जो कि प्रत्यक्षादि प्रमाणों से सुपरीक्षित और वेदोक्त होने से सब मनुष्यों के लिए एक और मानने योग्य है उसको 'धर्म' कहते हैं।

3. **अधर्म** - जिसका स्वरूप ईश्वर की आज्ञा को छोड़कर और पक्षपातसहित अन्यायी होके बिना परीक्षा करने अपना ही हित करना है, जो अविद्या–हठ अभिमान क्रूरतादि दोषयुक्त

की पत्र-पत्रिकाओं का संपादन करते थे। हंसराज जी और उनके साथी लाला लाजपतराय और गुरुदत्त ने ये सब कार्य किए। कॉलेज की पढाई समाप्त करने से पहले ही वे तीनों आर्यसमाज के उत्साही सभासद बन गए थे। 'सत्यार्थप्रकाश', 'ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका' तथा स्वामी दयानंद के 'वेदभाष्य' के कुछ भाग पढ़कर ये प्रखर वक्ता और प्रभावशाली लेखक बन गए तथा अनोखे आत्मविश्वास के साथ आर्यसमाज के नेतृत्व की ओर कदम बढ़ाने लगे।

इस संबंध में एक रोचक संस्मरण है :

ऋषि दयानंदजी की मृत्यु पर एक शोक सभा जालंधर में पं. शिवनारायण वकील की कोठी पर हुई। योग्य वक्ता लाहौर से बुलाए गए।

उनके स्वागत के लिए वकील साहब जब अपने साथियों के साथ रेलवे स्टेशन पर पहुँचे तो उन्हें दो दुबले-पतले विद्यार्थी युवक यहाँ दिखाई दिए। उन्होंने आपस में यही कहा कि लाहौर वालों ने हमारे साथ मजाक किया है कि ये लड़के ही भेज दिए। परंतु लाला हंसराज ने उर्दू में और पं. गुरुदत्त ने अंग्रेजी में जब ऋषि दयानंद के गुणों का वर्णन किया तो सब के सब स्तब्ध रह गए।

स्वामी दयानंद के देहांत के बाद लाहौर के ऋषिभक्तों ने आर्यसमाज की ओर से ऋषि का स्मारक बनाने का निश्चय किया। यह स्मारक दयानंद ऐंग्लो वैदिक (डी०ए०वी०) स्कूल के

रूप में सन् 1886 में बना। नवयुवक हंसराज ने अवैतनिक मुख्याध्यापक का कार्यभार सँभाला। उनके बड़े भाई मुल्खराज लाहौर में ही नौकरी करते थे। उन्हें उस समय अस्सी रुपये मासिक मिलते थे। युवा हंसराज अपनी समस्या लेकर उनके पास गए। बड़े भाई बोले, "अपने वेतन का आधा भाग मैं तुम्हें आजीवन देता रहूँगा। पवित्र और निष्काम भावना से काम करो।" लाला मुल्खराज ने आयु-भर इस प्रण का पालन किया।

यही स्कूल सन् 1889 में एक अद्वितीय डी०ए०वी० कॉलेज बन गया। अब इसके प्रिंसिपल भी हंसराज जी ही हुए। जनता ने अब आपको महात्मा हंसराज नाम से सम्मानित किया। महात्मा पच्चीस वर्षों तक इस संस्था के अवैतनिक प्रिंसिपल रहे। कॉलेज में अंग्रेजी और इतिहास पढ़ाने के अतिरिक्त छात्रावास के भी आप अध्यक्ष थे। यह दायित्व उन्होंने छात्रों से व्यक्तिगत संपर्क रखने तथा उनके चरित्र निर्माण में पूरी सहायता करने के लिए सँभाला था। छात्रावास में प्रतिदिन प्रातः-सायं संध्या-हवन होता था। 'आर्य युवक समाज' की स्थापना भी की गई, ताकि छात्रों में वैदिक आदर्शों के अनुसार धार्मिक जीवन जीने की प्रवृत्ति विकसित हो। अपने कर्त्तव्य के प्रति महात्माजी इतने तत्पर थे कि वे कॉलेज के समय निजी काम के लिए कॉलेज की कलम, दवात, पेंसिल, कागज भी नहीं लेते थे। शिक्षा का माध्यम हिंदी था।

महात्मा हंसराज की निष्ठा की अग्निपरीक्षा भी हुई। महँगाई बढ़ती गई और उन्हें भोजन तक में कटौती करनी पड़ी। वे टी.बी.

अथ समर्पणम्

हे ईश्वर दयानिधे! भवत्कृपयानेन जपोपासनादिकर्मणा धर्मार्थ काममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः ।

अर्थ : हे परमेश्वर दयानिधे ! आपकी कृपा से जपोपासनादि कर्मों को करके हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष-सिद्धि को शीघ्र प्राप्त होवें।

नमस्कार मंत्र

ओं नमः शम्भवाय च मयोभवाय च । नमः शंकराय च मयस्कराय च । नमः शिवाय च शिवतराय च ।। यजु०१६ ।४१

अर्थः- सुखस्वरूप परमात्मा के लिए नमस्कार हो। संसार को सर्वोत्तम सुख देने वाले परमात्मा को नमस्कार हो। कल्याण कारक धर्मयुक्त कामों को करने वाले परमात्मा को नमस्कार हो। अपने भक्तों को सुख देकर धर्म के मार्ग पर लगाने वाले प्रभु को नमस्कार हो। अत्यंत मंगलस्वरूप धार्मिक मनुष्यों को मोक्ष-सुख देने वाले परमात्मा को अनेकशः नमस्कार हो।

ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

इस प्रकार **सायं-प्रातः** संधि वेला में अपने मन की शांति व आत्मा की उन्नति के लिए परमात्मा की उपासना करें। यही संध्योपासना है।

करें। उसके गुणों में श्रद्धा और विश्वास रखते हुए उसकी ही सुनें। और उस परमात्मा और उसके गुणों का सौ वर्ष तक उपदेश करें और उसकी कृपा से, उसकी उपासना से, उसके विश्वास से हम सौ वर्ष तक अदीन रहें। कभी किसी के सामने दीन न बनें। सर्वदा परमात्मा की कृपा से हम स्वतंत्र बने रहें। तथा उसके अनुग्रह से सौ वर्ष से भी अधिक समय तक जीवित रहते हुए हम उसके गुणों को सुनें और कहें।

इस प्रकार अत्यंत श्रद्धावान् होकर इन मंत्रों से स्तुति करते हुए परमात्मा की प्रार्थना करें।

तत्पश्चात् शांत मन होकर निम्न गायत्री मंत्र का पाठ करें–

गायत्री (गुरु) मंत्र

ओं भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।। य० ३६।३।।ऋ०३।६२।१०।।

अर्थः- सर्वरक्षक, प्राणस्वरूप, दुःखों का दूर करने वाले, आनंद देने वाले सच्चिदानंदानंतस्वरूप परमात्मन् समस्त संसार के उत्पादक दिव्यगुणसंपन्न आपके श्रेष्ठतम निष्पाप और शुद्ध विज्ञानस्वरूप को हम धारण करें। आप हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग पर लगावें।

अंत में परमात्मा में अटल श्रद्धा व विश्वास रखते हुए निम्न मंत्र से अपने आपको उसके समर्पित करें।

रोग से ग्रस्त हो गए। उनका पुत्र बलराज स्वतंत्रता संग्राम में राजद्रोह के अपराध में गिरफ्तार हो गया। मुकद्दमें के लिए पैसे न थे। उसे पहले कालापानी तथा अपील करने पर सात वर्ष का कारावास मिला। इसी बीच महात्मा जी की पत्नी चल बसीं। बड़े भाई मुल्खराज भी आर्थिक संकट में फँस गए और महात्मा जी के छोटे पुत्र बोधराज को निमोनिया हो गया। पर महात्मा जी ने इन विपत्तियों का सामना चट्टान के समान अचल रहते हुए किया।

सन् 1911 के अंत में महात्मा जी ने कॉलेज के प्रिंसिपल के पद से त्याग–पत्र दे दिया। इस समय उनकी आयु अड़तालीस वर्ष की थी, जिस आयु में अधिकांश प्रिंसिपल बनते हैं। अब उन्होंने अपना सारा समय प्रधान के रूप में इस सभा को सुदृढ़ करने में लगा दिया। पंजाब, सिंध, बलूचिस्तान, सीमाप्रांत, जम्मू-कश्मीर इत्यादि प्रांतों का दौरा कर के उन्होंने सैकड़ों आर्यसमाजों की स्थापना की। हजारों रुपये इकट्ठे किए।

उन्होंने कितने ही सुयोग्य और विद्वान् उपदेशक, प्रचारक और भजनीक रखे। वैदिक सिद्धांतों पर अनेक ग्रंथ तैयार किए। सभा के अधीन धर्म-प्रचार, शास्त्रार्थ, प्रकाशन विभाग पर कार्य किया। उपदेशक कार्य के लिए दयानंद ब्रह्म महाविद्यालय की स्थापना की। साधना और भक्ति के लिए हरिद्वार में मोहन आश्रम की स्थापना की।

भारत में जहाँ भी अकाल, भूकंप, बाढ़ आदि प्राकृतिक विपत्तियाँ आईं, महात्मा जी अपने साथियों सहित वहाँ सहायता के लिए

पहुँचे। बीकानेर का सूखा, राजस्थान का अकाल, काँगड़े का भूकंप, अवध का दुर्भिक्ष, मुल्तान में महामारी, गढ़वाल, उड़ीसा, शिमला, काँगड़ा और जम्मू के अकाल, केरल में हिंदू-मुस्लिम दंगा, कोहाट का सांप्रदायिक फसाद, जम्मू-कश्मीर-पुंछ के विभिन्न स्थानों पर मुसलमानों द्वारा हिंदुओं का उत्पीड़न, क्वेटा का भूचाल आदि संकटों के समय उन्होंने पीड़ितों की सहयता में दिन-रात एक कर दिया और तन-मन-धन लगा दिया।

लगातार परिश्रम, वृद्धावस्था का शरीर और मोहन आश्रम के जलवायु की प्रतिकूलता ने उन्हें अस्वस्थ और जीर्ण बना दिया। फिर भी उन्हें केवल एक ही धुन थी। आर्यसमाज का ढाँचा न बिखरे, प्रचार का कार्य ढीला न हो, सेवा-कार्य बराबर चलता रहे।

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवीऽअन्तरिक्ष ँ्सूर्यऽआत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा।।३।। यजु० ७।४२।।

अर्थः- वही दिव्यगुणयुक्त सूर्य समस्त जंगम और स्थावर जगत् की आत्मा है वही ईश्वर द्यु, पृथ्वी और अंतरिक्ष आदि समस्त संसार की रचना कर उसमें पूर्ण होकर उसकी रक्षा करता है। वही विज्ञानमय इन सबका प्रकाशक है। इसलिए सर्वथा द्रोह -रहित मनुष्य समस्त श्रेष्ठ कर्मों में वर्तमान विद्वान् और सर्वप्रकाशक अग्नि का प्रकाशक और सत्योपदेष्टा है। वह दिव्यगुणयुक्त विद्वानों के हृदय में ही उत्कृष्टरूप में प्रकाशित होता है। वह ब्रह्म अवर्णनीय और अद्भुत है। बस यही उसकी सबसे सुंदरतम स्तुति है।

ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳशृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् । यजु० ३६/२४

अर्थः- जो सर्वद्रष्टा दिव्यगुण वाले धर्मात्मा विद्वानों का हितकारी है। जो सृष्टि से पूर्व समस्त जगत् का उत्पन्न करने वाला शुद्ध था। वह अब भी ऐसा है और आगे भी प्रलय के पश्चात् सर्वत्र व्याप्त विज्ञानस्वरूप व उत्कृष्ट सामर्थ्यवान् रहेगा। उस परमात्मा को सौ वर्ष तक देखें। उसकी कृपा से सौ वर्ष तक प्राण-धारण

उपस्थान मंत्र

ओ३म् उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्।

देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ।।१।। यजु० ३५।१४।

अर्थः- हे परमात्मन् चराचर जगत् के आत्मा तुझको देखते हुए हम उत्कृष्ट श्रद्धावान् होकर आपको प्राप्त हों। हे प्रभो, आप ही स्वप्रकाशस्वरूप सर्वोत्कृष्ट समस्त दिव्यगुणयुक्त पदार्थों में अनंत दिव्यगुणसंपन्न धर्मात्मा और मुमुक्षुओं को सब प्रकार का आनंद देने वाले, जगत् में प्रलय के पश्चात् भी नित्यरूप में विराजमान सर्वानंदस्वरूप और अज्ञानांधकार से सर्वथा पृथक् बहुत दूर हो। प्रभो ! आपकी कृपा से हम आपको प्राप्त कर सकें।

ओ३म् उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।

दृशे विश्वाय सूर्यम् ।।२।। यजु० ।३३।३१।।

अर्थः- नाना प्रकार के संसार की रचना आदि के नियामक व प्रकाशक परमात्मा के गुण विश्व का ज्ञान प्राप्त करने के लिए उस समस्त चराचर जगत् की आत्मा चारों वेदों के प्रकाशक और समस्त भूतों में विद्यमान दिव्यगुणयुक्त परमात्मा को सिद्ध करते हैं। इन रचनाओं को देखकर कोई नास्तिक भी ईश्वर का निषेध नहीं कर सकता।

10

महापुरुषों के जीवन-चरित्र

महावीर स्वामी

श्री महावीर स्वामी जैन मत के प्रवर्तक अर्थात् चलाने वाले माने जाते हैं। जैनी लोग उन्हें अपना चौबीसवाँ तीर्थंकर मानते हैं। उनकी मान्यता है कि तेईस तीर्थंकर महावीर स्वामी से पूर्व जैन मत में हो चुके हैं और महावीर स्वामी अंतिम तीर्थंकर हैं।

तीर्थ पुल को कहते हैं। कठिनाई से पार किए जाने वाले नदी नाले पुल की सहायता से ही पार किए जाते हैं। यह संसार समुद्र के समान गहरा है। इसलिए इसे भवसागर कहते हैं। इसमें अनेक कठिनाईयाँ भी हैं और दुःख भी। संतों ने कहा है कि यह संसार दुखों का सागर है। इसे पार करने में जिनके उपदेश सहायक हैं वे भवसागर के तीर्थ हैं।

भारत भूमि पर महावीर स्वामी का जन्म आज से लगभग ढ़ाई हज़ार वर्ष पूर्व हुआ। उनकी जन्मतिथि चैत्र शुक्ल त्रयोदशी है। उनके पिता वैशाली के राजा सिद्धार्थ थे। माता का नाम त्रिशला

था। जन्म स्थान कुंडग्राम (आज का कुंडल पुर) है। उनका बचपन का नाम वर्धमान था। जैन-मतावलंबियों के अनुसार वर्धमान को महावीर नाम उनकी वीरोचित बाललीलाओं के कारण मिला। वे निर्भय और सहानुभूतिशील थे। एक बार उनके पास एक भयंकर साँप आ निकला। उसे भी उन्होंने मारा नहीं। उन्होंने उसे उठाया और दूर ले जाकर छोड़ दिया। इस घटना के बाद से वह महावीर कहलाने लगे।

गृहस्थ परंपरा के अनुसार माता-पिता की आज्ञा-पालन के लिए समरवीर की पुत्री सुदर्शना से वर्धमान का विवाह हुआ। किंतु विवाहित होकर भी उनका जीवन किसी संयमशील तपस्वी जैसा ही रहा।

महावीर जी मातृभक्त थे। वे घर छोड़कर विरक्ति के पथ पर जाना चाहते थे, परंतु माँ ने कहा, 'नहीं, तुम्हारे जाने से मुझे दुःख होगा।' यह सुनकर महावीर मौन हो गए। माता के देहांत के बाद उन्होंने भाई से कहा, "मैं सब कुछ छोड़कर जाना चाहता हूँ।" भाई का उत्तर था, "माँ का असह्य वियोग मेरे ऊपर दुःख का पहाड़ बनकर टूट पड़ा है। अतः तुम्हारा जाना उचित नहीं।" महावीर ने फिर दो वर्षों तक जाने का नाम नहीं लिया। किंतु वे शरीर से महलों में रहकर भी मन से महल छोड़कर कहीं दूर चले गए थे। भाई नंदीवर्धन जान गया कि महावीर हमें पीड़ा पहुँचाना नहीं चाहते, अतः मौन धारण कर रुक जाते हैं। आखिर भाई ने कहा, "वर्धमान तुम घर में रहकर भी न रहने जैसे हो, अतः वही करो, जो तुम चाहते हो।"

ओ३म् ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।। ६।।

अथर्व० ३।२७।६।

अर्थः- ऊपर की दिशा का स्वामी महती वेद वाणी व बृहत् ब्रह्मांड का रक्षक परमात्मा हमारा रक्षक हो। वह परमात्मा आनंद -रूप साधनों से समस्त संसार की रक्षा करता है। उन इन समस्त जीवों के स्वामी-जड़ता से रक्षा करने वाले आनंद-रूप साधनों की हम बारंबार स्तुति करते हैं। जो कोई हम लोगों से द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं उसको उन आनंदों के वश में रखते हैं, जिससे वह जड़ता का निवारण कर हम सबों का मित्र बने और हम उसके मित्र बनें ।।६।।

इस प्रकार छहों **मनसा परिक्रमा** के मंत्रों के अर्थ का ध्यान करते हुए जप करके सर्वशक्तिमान्, सर्वगुरु, न्यायकारी, दयालु, पिता के समान पालन करने वाले, सब दिशाओं में और सब जगह रक्षा करने वाले परमेश्वर का ध्यान करें।

तत्पश्चात् परमात्मशक्ति व उसके स्वरूप का अनुभव कर उसकी अमर गोद में बने रहने की प्रार्थना निम्न **उपस्थान मंत्रों** को बोलकर करें।

वाला न्यायकारी परमात्मा हमारा रक्षक हो। वह परमात्मा दंड रूप साधनों से समस्त संसार की न्यायपूर्वक रक्षा करता है। उन इन न्याय के स्वामी पापों से रक्षा करने वाले दंड-रूप साधनों की हम बारंबार स्तुति करते हैं। जो कोई हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं उसको उन दंडों के वश में रखते हैं जिससे वे पापों का निवारण कर, हमारे मित्र बनें और हम भी उनके मित्र बनें ।।५।।

ओं ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्योअस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।५।।

अथर्व ३।२७।५।।

अर्थः- नीची दिशा का स्वामी सर्वव्यापक सत्कर्म की प्रतिपादिका वेदवाणी को देने वाला परमात्मा हमारा रक्षक हो। वह पिता ज्ञान-रूप साधनों से समस्त संसार की रक्षा करता है। उन इन समस्त चेतन प्राणियों के स्वामी अज्ञानांधकार से रक्षा करने वाले ज्ञान-रूप साधनों की हम बारंबार स्तुति करते हैं। जो कोई हम लोगों से द्वेष करता है और जिससे हम लोग द्वेष करते हैं उसको इन ज्ञानों के वश में रखते हैं, जिससे वह उस अमर ज्ञान को पाकर हमारा मित्र बन सके और हम उसके मित्र बनें।

अब महावीर संन्यासी हो गए। उन्होंने सब कुछ त्याग दिया और सर्वथा नग्न होकर निकल पड़े। उन्होंने विदेह अवस्था प्राप्त कर ली थी। अर्थात् देह के भान से रहित हो गए थे। जब देह ही नहीं तो नग्नता का भान ही कहाँ रह सकता था।

इसके पश्चात् महावीर साढ़े बारह वर्षों तक साधना की अवस्था में रहे। इस समय वे प्रायः बस्तियों से बाहर सूने खंडहरों में, श्मशान भूमियों में और वृक्षों के नीचे ही प्रायः मौन रहते थे। उनका वह समय उपवास और ध्यान-साधना में ही व्यतीत होता था। एक बार तो वे सोलह दिनों तक निरंतर ध्यान में लीन रहे थे।

महावीर स्वामी अहिंसा में विश्वास रखते थे। उनका प्रमुख सिद्धांत स्याद्वाद है अर्थात् दूसरे का मत भी सत्य हो सकता है। उनका कहना था कि अपने विचारों को सत्य मानकर दूसरों को झुठलाना भी हिंसा है। इस प्रकार वे अपने सत्य से दूसरे के असत्य को भी समविष्ट कर लेते थे। भोजन के संबंध में उन्होंने ऐसे आहार पर ही बल दिया है, जिसमें हिंसा न हो।

इस प्रकार महावीर स्वामी का जीवन हमें सत्य, निष्ठा, अहिंसा की साधना तथा आहार, विचार और व्यवहार में शुद्धता को अपनाने की शिक्षा देता है।

11
वैदिक संध्या

संध्या के विषय में निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिएः—

1. 'संध्या' शब्द स्वयमेव बताता है कि इसमें ध्यान, मानसिक एकाग्रता तथा मौन मुख्य हैं। अतः बोलकर संध्या करना, या समूह में मिलकर संध्या करना अवैदिक तथा अनुपयोगी है।

2. संध्या सदा एकांत तथा शांत वातावरण में करनी चाहिए, जहाँ मन स्थिर रह सके।

3. संध्या में मन को एकाग्र करने का सबसे उत्तम उपाय उन मंत्रों के अदृश्य अर्थों पर अपने मन को लगाना है। अतः अर्थ की भावना करते हुए मंत्र का जप मन में करना चाहिए और जब कभी ऐसा प्रतीत हो कि मंत्र के जप के साथ अर्थ का बोध नहीं हो रहा

निवारण कर, ज्ञानवान् होकर हमारे मित्र बन सकें और हम उनके मित्र बनें।

ओं प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्न मिषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्योअस्तु।
यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।३।।

अथर्व ३।२७।३।।

अर्थः- पश्चिम दिशा का स्वामी सर्वोत्तम सबसे स्वीकरणीय सर्वज्ञ परमात्मा हमारा रक्षक हो। वह परमात्मा भोग रूप साधनों से सब संसार की रक्षा करता है। उन इन सुख के स्वामी जीवन के रक्षक समस्त भोगों की बारंबार स्तुति करते हैं। जो कोई हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं उसको उन भोगों के वश में रखते हैं, जिससे दुःख का निवारण कर वे हमारे मित्र बनें और हम भी उनके मित्र बनें ।।३।।

ओ३म् उदीची दिक् सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताऽशनिरिषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्योअस्तु।
यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।४।।

अथर्व ३।२७।४।।

अर्थः- उत्तर दिशा का स्वामी समस्त जगत् को उत्पन्न करने

उदित होता है वह प्राची दिशा है। इस दिशा का स्वामी ज्ञानस्वरूप बंधनरहित परमात्मा हमारा रक्षक हो। वह परमात्मा किरणों व प्राणरूप साधनों से समस्त संसार की रक्षा करता है। उन इन इंद्रियों के अधिपतिरूप शरीर की रक्षा करने वाले प्राणों की बारंबार स्तुति करता हूँ। जो कोई हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं, हम उसको उन प्राणों के वश में रखते हैं। जिससे वह अनर्थ से दूर होकर हमारा मित्र बने और हम उसके मित्र बनें।

ओं दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्योअस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।२।।

अथर्व० ३ । २७ । २ ।।

अर्थः- दक्षिण दिशा का स्वामी परमैश्वर्ययुक्त समस्त चराचर प्राणियों में प्रकाशमान परमात्मा हमारी रक्षा करने वाला हो। वह परमात्मा ज्ञानी सत्य विद्या प्रकाशक विद्वान् रूप साधनों से समस्त संसार की रक्षा करता है। उन इन सत्य विद्याओं के स्वामी सत्ज्ञान से मनुष्यता के रक्षक प्रकाशमय विद्वानों की हम बारंबार स्तुति करते हैं। जो हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं उनको उन ज्ञानियों के वश में रखते हैं, जिससे वे अज्ञान का

तो समझना चाहिए कि मन नहीं लग रहा। और मन को बार-बार उसमें लगाने का प्रयत्न करना चाहिए।

विधि

संध्या-रात्रि और दिन की दोनों संधि बेलाओं में करनी चाहिए। इसके प्रारंभ करने के पूर्व भूमिका रूप में तैयारी करने के लिए पहले स्नानादि द्वारा शरीर-शुद्धि तथा राग द्वेष, चिंतादि सब दुर्भावनाओं से मन को मुक्त कर लेना चाहिए। यदि आलस्यादि आए तो मार्जन करें। तदनंतर मन को एकाग्र व शरीर में चेतना लाने के लिए कम से कम तीन प्राणायाम कर लें ।

गायत्री मंत्र

ओं भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ।। यजुर्वेद ३६ ।३।

अर्थः- सर्वरक्षक, प्राणस्वरूप, दुःखों को दूर करने वाले, आनंद देने वाले, सच्चिदानंदस्वरूप परमात्मन्, समस्त संसार के उत्पादक, दिव्यगुण संपन्न आपके श्रेष्ठतम निष्पाप और शुद्ध विज्ञानस्वरूप को हम धारण करें। आप हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग पर लगाएँ।

गले के कफ आदि दोष साफ़ करने के लिए सर्वप्रथम दायीं हथेली में जल लेकर निम्न मंत्र से (अर्थ विचारपूर्वक) तीन आचमन करें।

आचमन मंत्र

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये।

शंयोरभिस्रवन्तु नः ।। यजु० अ० ३६ । मं० १२ ।।

अर्थः- दिव्यगुणयुक्त, सर्वप्रकाशक, सर्वानंदप्रद, सर्वव्यापक परमात्मा अभीष्ट आनंद की प्राप्ति के लिए, और पूर्णानंद के भोग द्वारा तृप्ति के लिए, हमारे लिए कल्याणकारी हों। और वह परमेश्वर हम पर सुख की वर्षा करे।

तत्पश्चात् निम्न मंत्र से परमात्मा से अंगों में शक्ति की प्रार्थना करते हुए, केवल मध्यमा और अनामिका अंगुलियों से जल स्पर्श करके अपने निम्न अंगों का यथाक्रम स्पर्श करें।

ओं वाक् वाक्।

(इस मंत्र से मुख का दायाँ (Right) फिर बायाँ (Left) भाग।)

हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी वाणी में वाक्शक्ति बनी रहे।

ओं प्राणः प्राणः।

(इससे नासिका का पहले दायाँ फिर बायाँ।)

हे प्रभो ! आपकी दया से मेरे प्राणों में जीवन-शक्ति बनी रहे।

ओं चक्षुश्चक्षुः।

(दोनों आँखों का पहले दायाँ फिर बायाँ भाग।)

हे भगवान् ! आपकी स्नेह-शक्ति से मेरी दोनों आँखों में दृष्टि-शक्ति बनी रहे।

घड़ी, पल आदि क्षणों को तथा दिन और रात के विभाग को पूर्व सृष्टियों के अनुसार ही बनाया। उसी सबके विधाता परमात्मा के सब ओर से प्रदीप्त ज्ञानरूप अनंत सामर्थ्य से समस्त विद्याओं का आधार वेद शास्त्र और त्रिगुणात्मक स्थूल और सूक्ष्म जगत् के कारण रूप प्रकृति यथापूर्व उत्पन्न हुई। उसी सामर्थ्य से प्रलय के बाद होने वाली रात्रि उत्पन्न हुई। उसी सामर्थ्य से पृथ्वी और अंतरिक्षस्थ समुद्र उत्पन्न हुआ। समुद्र की उत्पत्ति के पश्चात् क्षण आदि काल उत्पन्न हुआ।

इस प्रकार पापानुष्ठान के सर्वथा परित्याग का संकल्प करने के पश्चात् **आचमन मंत्र** से आचमन करें।

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये।

शंयोरभिस्रवन्तु नः ।। यजु० अ० ३६ । मं० १२ ।।

तदनंतर निम्न **'मनसा परिक्रमा'** के मंत्रों से सर्वत्र सर्व शक्तिमान्, न्यायकारी, दयालु पिता के समान पालन करने वाले रक्षक परमेश्वर का ध्यान करते हुए अपने मन में दृढ़ आस्तिकता और शक्ति को उत्पन्न करें।

ओं प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ।।१।।

अथर्व० काण्ड ३ सू. २७ मं० १. ।।

अर्थः- जिस ओर उपासक का मुख है अथवा जिस ओर सूर्य

ईश्वर तुम सबसे महान हो। हे दयालु, तुम्हीं सबके उत्पन्न करने वाले हो। हे जनक, तुम्हीं दुष्टों को दंड देने वाले व ज्ञानस्वरूप हो। हे भगवान् तुम्हीं अटल सत्यस्वरूप हो।

इस प्रकार अर्थ-चिंतनपूर्वक प्राणायाम करने के पश्चात् सृष्टि रचना की भावना द्वारा परमेश्वर की स्तुति करते हुए तथा पाप न करने का संकल्प करते हुए निम्न **अघमर्षण मंत्र पढ़ें।**

ओ३म् ऋतं च सत्यंञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ।
ततो रात्र्य जायत ततः समुद्रो अर्णवः ।१।
ओ३म् समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत।
अहो रात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ।२।
ओ३म् सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।३।

ऋग्वेद मं० १० / सूक्त १९०

हे प्रभो ! आप सब जगत् का धारण और पोषण करने वाले सब को वश में करने वाले हैं । परमेश्वर ने पहली सृष्टियों में जिस प्रकार की रचना की, उसी प्रकार जीवों के पुण्य और पाप के अनुसार वह प्राणी-देह व अन्य सृष्टि को बनाता है। उसी ने सूर्य और चंद्र लोक सर्वोत्तम स्वप्रकाश, अग्नि, पृथ्वी, द्यु और पृथ्वी के बीच में वर्तमान आकाश और उनमें रहने वाले लोकों को बनाया। उसी सब को वश में रखने वाले परमात्मा ने समस्त

ओं श्रोत्रं श्रोत्रम् ।

(दोनों कानों का पहले दायाँ फिर बायाँ भाग।)

हे जगदीश्वर ! आपकी दया से मेरे कानों में श्रवणशक्ति बनी रहे।

ओं नाभिः । (नाभि का।)

हे प्रभु ! मेरे स्नायु केंद्र में सब अंगों को वश में रखने की शक्ति बनी रहे।

ओं हृदयम् । (हृदय का।)

हे दयामय ! आपकी कृपा से मेरे हृदय में शरीर को क्रियाशील रखने की शक्ति बनी रहे।

ओं कण्ठः। (गले का।)

प्रभो ! मेरे कंठ में प्राणशक्ति बलवान् बनी रहे।

ओं शिरः। (शिर का।)

हे देव ! मेरे शिर की सभी शक्तियाँ क्रियाशील बनी रहें।

ओं बाहुभ्यां यशोबलम् ।

(दोनों भुजाओं के मूल स्कंध।)

हे ईश्वर ! मेरी दोनों भुजाएँ मेरी कीर्ति और बल की आधार हों।

ओं करतलकरपृष्ठे ।

(दोनों हथेलियों का।)

हे प्रभो ! हथेली के समान मेरे सन्मुख रहने वाली मेरी शक्तियाँ मेरा कल्याण करने वाली हों और हथेली के पृष्ठ भाग के समान अदृष्ट शक्तियाँ भी मेरा हितसाधन करें।

मार्जन मंत्र

निम्न मंत्र से हथेली में जल लेकर दाएँ हाथ की मध्यमा व अनामिका अंगुलियों से यथाक्रम इंद्रियों का मार्जन करें अर्थात् जल छिड़कें।

ओं भूः पुनातु शिरसि । (इस मंत्र से सिर पर।)

हे प्रभो ! मेरा मस्तिष्क इस प्रकार पवित्र हो कि मैं अपना और पराया कल्याण करूँ।

ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः। (इस मंत्र से दोनों नेत्रों पर।)

हे प्रभो ! आप दुःखों के दूर करने वाले हो। मेरी आँखें भी आपसे पवित्र शक्ति को पाकर पवित्र दृष्टि वाली व हितकारिणी हों।

ओं स्वः पुनातु कण्ठे । (गले पर।)

हे जगदीश्वर ! तुम महान् हो। आपकी इस महत्ता को प्राप्त करके मेरा कंठ भी विशाल व सर्वहितकारी हो।

ओं महः पुनातु हृदये । (हृदय पर।)

हे प्रभो ! मेरा हृदय पवित्र होवे जिससे मैं विशाल हृदय वाला बनूँ।

ओं जनः पुनातु नाभ्याम् । (नाभि पर।)

हे ईश्वर ! आप सबके उत्पादक हो। आपकी इसी उत्कृष्ट शक्ति को प्राप्त होकर मेरा स्नायु बंधन भी उत्कृष्ट संतानें देकर वीर्यशाली व समाज व राष्ट्र का हितकारी हो।

ओं तपः पुनातु पादयोः । (दोनों पैरों पर।)

हे प्रभो ! आप सत्यधर्म के आचरण करने वाले हो। आपकी इस पवित्र शक्ति को पाकर मेरे दोनों पैर सन्मार्ग में बढ़ते हुए मेरा कल्याण करने वाले हों।

ओं सत्यं पुनातु पुनः शिरसि । (सिर पर।)

हे सत्यस्वरूप ! आपकी शक्ति को पाकर मेरे सिार की सभी शक्तियाँ पवित्र एवं सत्यमय होकर मेरा कल्याण करें।

ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र । (समस्त अंगों पर।)

हे भगवान् ! आप व्यापक और सबसे बड़े हो। मैं भी आपकी इसी शक्ति से पवित्र होकर सब जगह हितकारी और ज्ञानी बना रहूँ।

मार्जन के पश्चात् निम्न मंत्र का जप करते हुए सत्यार्थप्रकाश के तृतीय समुल्लास में लिखित विधि के अनुसार कम से कम तीन प्राणायाम करें। नाभि के नीचे से मूलेंद्रिय के ऊपर संकोच करके हृदय के वायु को बल से बाहर निकाल के यथाशक्ति रोके रहें । पश्चात् धीरे-धीरे वायु अंदर लेके अंदर ही थोड़ा-सा रोकें । इस प्रकार यह एक ही प्राणायाम हुआ।

प्राणायाम मंत्राः

ओं भूः । ओं भुवः । ओं स्वः । ओं महः । ओं जनः ।
ओं तपः । ओं सत्यम् ।। तैत्ति० १० । २७।।

अर्थः- हे प्रभो, तुम सुखस्वरूप हो। हे जगदीश्वर, तुम दुखों को दूर करने वाले हो। हे जगत्पिता, तुम आनंदस्वरूप हो। हे